आदर्श स्वास्थ्य व योग संस्कृति के प्रति समर्पित RNI NO. DELMUL/2014/60747 ISSN-2394-5117

वर्ष-6 अंक-24

वैलनेस केयर

₹40

सम्पादक :
डॉ. राजेश बतरा

खुशहाल जीवन विशेषांक

वैलनेस केयर पढ़ें-पढ़ाएं, देश को स्वस्थ बनाएं

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

खांसी, नजला, जुकाम के लिए आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का योग

कासमधु®

हर्बल कफ सिरप

Kas Madhu
COUGH SYRUP
100 ml.
एल्कोहल रहित

एलोपैथिक कफ़ सिरप आपको तुरन्त रिलीफ तो देते हैं लेकिन उनके नियमित इस्तेमाल से आपकी सेहत पर दुष्प्रभाव भी हो सकते है।

लेकिन कासमधु कफ़ सिरप पूरी तरह से आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से बना है। यह सूखी व बलगमी खाँसी, फ्लू में लाभकारी तथा बच्चों व बुजुर्गो के लिए भी सुरक्षित है।

कासमधु®
कफ़ ड्रॉप

गले की खिचखिच
व खरांश में राहत दे।

Kas Madhu
Kas Madhu

Kas Madhu
COLDRUB

कासमधु®
कोल्ड रब

बंद नाक खोले।
सिर दर्द दूर करे।
छाती की जकड़न दूर करे।

आँवला, हिना, ब्राह्मी के गुणों
से युक्त हेयर स्पेशलिस्ट

केश जीवन तेल®

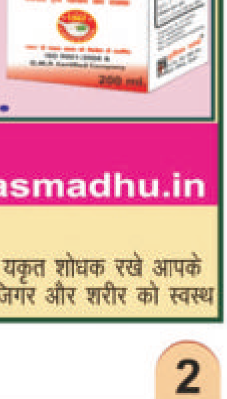
केश जीवन
चिपचिपाहट रहित
100 ml

प्राकृतिक हर्बल हेयर ऑयल

- बालों का झड़ना/टूटना रोके।
- काला,लम्बा, घना, व मुलायम बनायें।
- सिर ठण्डा रखें लू से बचाए।
- बालों को मजबूती दें व रूसी मिटाए।
- पोषक तत्वों से भरपूर, ताकि बालों को मिले पूर्ण पोषण।

सिर्फ 1 उपाय और थकान को कहें
बाय बाय

कामनी सुधा®


KAMNI SUDHA
कामनी सुधा
200 ml.

प्रदर, रक्त की कमी, हाथ पाँव, कमर पेट और जोड़ों में दर्द, जलन, चक्कर आना, थकान, कमजोरी एवं अन्य रोगों में लाभप्रद। अमृत के समान हर्बल टॉनिक, स्त्रियों के लिए।

स्वस्थ महिला,
स्वस्थ परिवार,
स्वस्थ समाज.

ISO 9001 : 2015
G.M.P. Certified
Company

TULISON PHARMA, Delhi-110007
Helpline : 011-23697278, 23694235 Website : www.kasmadhu.in

अन्य प्रमुख उत्पाद

पठानी तेल व टेबलेट	सुखी विवाहित जीवन के लिए	स्वर्णवटी	शक्ति, स्फूर्ति व ताजगी के लिए	रोमा तेल	जोड़ों के दर्द में राहत के लिए	लिवर टॉनिक टयु-लिव	यकृत शोधक रखे आपके जिगर और शरीर को स्वस्थ

SHRAYANS JAIN
D. Pharm., D.N.Y.S.

रोग एवं उपचार

उपचार उपलब्ध
- वजन बढ़ना-घटना, पुरानी कब्ज़, सिर दर्द, कमर दर्द
- गर्दन दर्द, जोड़ों के दर्द
- महिलाओं के रोग, बच्चों की समस्याएं, नेत्र रोग, त्वचा रोग

- कृप्या उपचार शुरू करने से पहले उपचार विधि की विस्तृत जानकारी अवश्य प्राप्त कर लें।
- पहले से चल रहे किसी भी उपचार को बंद न करें।
- अपने चिकित्सक को नियमित रूप से परामर्श लेते रहें।

Delhi/Gurgaon

9810654803

NKB HERBALS
TRIPHLA
AMLA

ORDER NOW !

योग विद्यार्थीयों, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सकों
व स्वास्थ्य प्रेमियों के लिए बहु उपयोगी
डॉ. राजेश बतरा द्धारा लिखित पुस्तकें

50 प्रतिशत छूट
वास्तविक मूल्य 1235/-
देय मूल्य 618/-
डाक व्यय अतिरिक्त

आहार ही चिकित्सा है
₹ 45/-
योग एवं प्राकृतिक उपचार
₹ 270/-
योग ज्ञान प्रकाशिका
₹ 140/-
योग ही जीवन है
₹ 380/-
आयुर्वेद : एक जीवन पद्धति
₹ 400/-

सम्पर्क / प्रकाशक : योग संस्कृति उत्थान पीठ बी-4/55सी, फेज- ।।, अशोक विहार, दिल्ली-52
9250664422

Himsole HERBALS

सर्वगुणकारी

SLIMMER KING GRANUELS

- WEIGHT LOSS
- INCH LOSS
- FAT BURNER
- BENEFICIAL IN CONSTIPATION ETC.

Upto 5 KG Per Month

मोटापा, कब्ज, बवासीर, पेट-गैस आदि अनेक बिमारियों में भी अति गुणकारी

9871160528

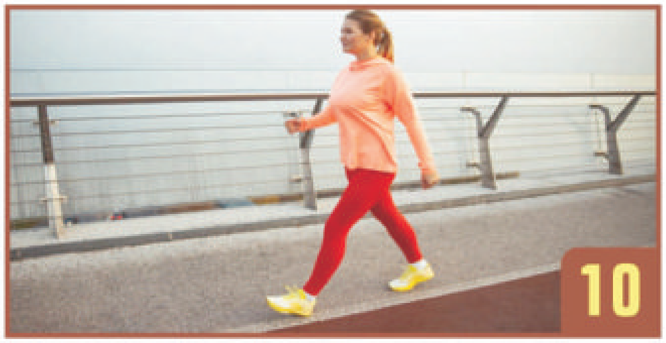
वैलनेस केयर

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

बी-4/55 सी, फेज-2,
अशोक विहार, दिल्ली-110052
9250664422, 9354612020
/wellnesscareyoga wellnesscare

- योग एवं ध्यान
- प्राकृतिक चिकित्सा
- आयुर्वेद-थैरेपी व ओपीडी
- आहार चिकित्सा
- वैलनेस केयर मैगजीन
- एक्यूप्रेशर-एक्यूपंक्चर
- सुजोक व कपिंग थैरेपी
- डिप्लोमा व सर्टिफिकेट कोर्सेज
- हॉलिस्टिक पुस्तकें व इवेंट्स
- अवेयरनेस व सोशल वेलफेयर प्रोग्राम

सैर करें, स्वस्थ रहें



रखें मायके और ससुराल में सामंजस्य

स्वप्न दोष के कारण और घरेलू उपाय

Lets Know About the Covid Vaccination

किस पृष्ठ पर क्या...

पृष्ठ संख्या

विषय सूची

1. सम्पादकीय पृष्ठ 7
2. खूबसूरत है ज़िन्दगी 8
3. सैर करें, स्वस्थ रहें 10
4. अग्निसार क्रिया 11
5. कपालभाति प्राणायाम 12
6. वर्तमान के प्रति सजगता ही जीवन है 13
7. फलाहार-प्राकृतिक आहार 15
8. गर्मीयों में गुणकारी : दही और मठठा 17
9. नारियल पानी-पौष्टिक और स्वास्थ्यकारी पेय 18
10. नवधा भक्ति : बनाए जीवन खुशहाल 19
11. रखें मायके और ससुराल में सामंजस्य 20
12. वैलनेस केयर पत्रिका परिवार के नए सदस्य 22
13. योग के द्वारा बूस्ट करें-इम्यूनिटी 23
14. गीता कर्मयोग 29
15. संस्कार बनाएं परिवार को सुखी 30
16. पौषक एवं रोगनाशक : गिरियां व बीज 32
17. गौमूत्र के गुण एवं उपयोगिता 34
18. महिला रोगों में गुणकारी : अशोकारिष्ट 35
19. पुरूष रोगों में गुणकारी-बाजीकारक औषधियाँ 36
20. स्वप्न दोष के कारण और घरेलू उपचार 37
21. अंकुरित आहार-सर्वोत्तम आहार 38
22. प्रकृति का अनमोल उपहार- शाकाहार 39
23. सरल प्राकृतिक उपचार-मिट्टी चिकित्सा 40
24. कैसे दूर करें-बच्चों में संकोच 42
25. पाचन संस्थान के लिए लाभकारी - सौंफ 43
26. सरल प्राकृतिक उपचार - उषा पान 44

संस्कृत विभाग :

सांख्ययोगदर्शनयोः मनस्स्वरूपम् 46

English Section :

Let's Know About The Covid Vaccination 47

वैलनेस केयर

योग संस्कृति उत्थान पीठ की सहायक पत्रिका

वर्ष : 6, अंक : 24
जनवरी - मार्च 2021
(त्रैमासिक)

संस्थापक एवं प्रधान सम्पादक

डॉ. राजेश बतरा

सम्पादकीय सलाहकार

डॉ. रमेश कुमार पाण्डेय (कुलपति, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ, नई दिल्ली)
प्रो. भागीरथि नन्द (अध्यक्ष-साहित्य विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री संस्कृत विद्यापीठ, नई दिल्ली)
डॉ. बी. बी. गोयल (वरिष्ठ प्राकृतिक चिकित्सक एवं संस्थापक ऑल इंडिया नेचर क्योर फैड्रेशन, नई दिल्ली)

सम्पादक मण्डल

डॉ. प्रभात कुमार दास (प्राकृत भाषा विभाग, राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, जयपुर, राज.)
श्री रविन्द्र कुमार (सम्पादक, प्रखर टाइम्स, नई दिल्ली)
डॉ. राजीव दीवान (सीनियर फिजीशियन, सरोज अस्पताल दिल्ली)

विशिष्ट सहयोगी

यशपाल महन्दीरत्ता (मुख्य ट्रस्टी, योग संस्कृति उत्थान पीठ, दिल्ली)
डॉ. एस.डी. गौड़ (ऑथ कमीशनर एवं डायरेक्टर सिनियर सिटीजन ट्रस्ट, उ.प्र.)
धर्मपाल रात्रा (प्रमुख समाज सेवी, सदस्य, योग संस्कृति उत्थान पीठ, नई दिल्ली)
श्री रजनीश गर्ग (मीडिया सलाहकार, केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, भारत सरकार)

संकलन प्रभारी

मुकेश नादान (निदेशक, पर्यावरण शोध एवं शिक्षा संस्थान मेरठ, उ.प्र.)
डॉ. हरीश यादव (उपाध्यक्ष, इण्डियन योग एण्ड नैचुरोपैथी एसोसिएशन, हरियाणा)

विज्ञापन प्रतिनिधि

दीपक खेड़ा : 9212129002
रेनु बतरा : 9266764722

ग्राफिक्स डिजाईनर

मनोज गुप्ता (आयुष इन्टरप्राइजेज)

सभी पद अवैतनिक

प्रकाशक एवं मुद्रक डॉ. राजेश बतरा द्वारा योग संस्कृति उत्थान पीठ के लिए न्यू ज्ञान आफसेट प्रिन्टर्स, 495, डीडीए कॉम्पलैक्स, शहजादा बाग, दिल्ली-35 से मुद्रित तथा बी-4/55सी, फेज-2, अशोक विहार, दिल्ली-52 से प्रकाशित । सम्पादक : डा. राजेश बतरा

RNI NO. : DELMUL/2014/60747

सम्पादकीय कार्यालय
योग संस्कृति उत्थान पीठ
बी-4/55सी, अशोक विहार, फेज-2, दिल्ली-110052
दूरभाष : 011-27121088
मोबाईल : 9250664422, 9213164424
E-mail : wellnesscare014@gmail.com

सम्पादकीय

डा. राजेश बतरा
सम्पादक

सम्पादकीय

प्रिय पाठको

मनुष्य का जीवन प्रकृति का दुर्लभ, अति सुन्दर तथा श्रेष्ठतम उपहार है। अत: जीवन जीना चाहिए, जीवन काटना नहीं चाहिए। यहां काटने का अर्थ है हम अपने जीवन का उत्तरदायित्व कई बार ठीक से नहीं निभाते हैं। पूर्णत: अव्यवस्थित, असंयमित एवं अनुशासनहीन जीवन को जीवन कैसे कहा जा सकता है। 'मनुष्य जीवन' हमारे पास प्रकृति के एक अमूल्य उपहार एवं धरोहर के रूप में है इसलिए हमें सुसभ्य ढ़ग से जीवन जीने की कला अवश्य सीखनी चाहिए। इसके लिए हमें पाश्चात्य संस्कृति एवं तथाकथित आधुनिक जीवन का अविवेकपूर्ण अन्धानुसरण छोड़कर प्राकृतिक, सरल एवं सकारात्मक जीवन शैली को अपनाना चाहिए।

इस खुशहाल जीवन विशेषांक के माध्यम से कोरोना से उत्पन्न हुई सामाजिक, आर्थिक, मानसिक समस्याओं, संघर्षों एवं चुनौतियों आदि के समाधान के रूप में प्रस्तुत करने का प्रयास हमने किया है। वस्तुत: सकारात्मक जीवन ही हमें सुख, शान्ति, आनन्द और खुशहाली की ओर ले जाता है। दु:ख, तकलीफें, संघर्ष, समस्याएं और चुनौतियों आदि को रोकना कई बार हमारे हाथ में नहीं होता किन्तु ऐसी स्थितियों से निपटना और हर परिस्थिति में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर इन्हें दूर करना तो सदैव ही हमारे हाथ में है। अत: सदैव प्रसन्न, आत्मतृप्त, सकारात्मक और आत्मविश्वास से पूर्ण रहना चाहिए। श्रीमदभगवदगीता में भी कहा है - प्रसादे सर्वदु:खानां हानिरस्योपजायते। अर्थात् प्रसन्न रहने से सभी दु:खों का विनाश हो जाता है। इसलिए सदैव प्रसन्न रहिये, स्वस्थ रहिये और परिवार, समाज व देश को भी स्वस्थ बनाते रहिये।

आपका ही
- डॉ. राजेश

पत्रिका में व्यक्त किए गए विचार लेखकों के अपने विचार हैं। सम्पादक का इन विचारों से सहमत होना आवश्यक और अनिवार्य नहीं है। किसी भी विवाद की स्थिति में सारी कानूनी प्रक्रिया का स्थान दिल्ली स्थित न्यायालय ही होगा। -प्रकाशक

ADVERTISEMENT RATES
IN WELLNESS CARE MAGAZINE (ANNUAL)

सदस्य बनें, पढ़ें, लिखें व विज्ञापन दें।

MULTICOLOR

Back Page	₹ 35,000/-
Back Inner Page	₹ 30,000/-
Title Inner Page	₹ 30,000/-
Full Page	₹ 20,000/-
Opposite to Title Inner & Back Page	₹ 25,000/-
Half Page	₹ 10,000/-

BLACK & WHITE

Full Page	₹ 10,000/-
Half Page	₹ 6,000/-
1/3 Page (One Column)	₹ 5,000/-
Quarter Page	₹ 4,000/-
Visiting Card	₹ 800/-

विज्ञापनदाताओं से अनुरोध :

1. दिए गए विज्ञापन का प्रूफ फाइनल करने में अनावश्यक देरी ना करें।
2. नया विज्ञापन बुक करने या पुराने विज्ञापन में बदलाव करने के लिए विज्ञापन की CDR File ईमेल करें अथवा विज्ञापन की लिखित जानकारी व लोगो आदि ईमेल करें।
3. प्रूफ रीडिंग करते समय फोन नम्बर, ईमेल व अन्य जानकारीयां ठीक से चैक कर लें। एक बार विज्ञापन फाइनल होने के बाद पुन: सुधार केवल अगले अंक में ही सम्भव हो पाता है।
4. विज्ञापन का एडवांस शुल्क ऑनलाइन, मनीट्रांसफर या Paytm द्वारा जमा करायें अथवा चैक पत्रिका के पते पर भेजे।

✆ 9250664422, 9354612020
✉ wellnesscare014@gmail.com

खूबसूरत

है ज़िन्दगी

रश्मि अग्रवाल

जिंदगी बहुत खूबसूरत, इसमें कोई संदेह नहीं पर समय के साथ हमारी पसंद और नापसंद बदलती है।

दूसरों का दबाव, सलाहें सुनने के पष्चात् स्वयं के विचारों पर खड़े रहना कभी-कभी कठिन हो जाता है क्योंकि सभी के लिए अच्छा बनना बड़ा कठिन होता है। अगर हम ऐसा करने लगें तब हमारी अपनी पहचान सिमट जायेगी, पर नई-नई उत्सुकताओं का दिल खोलकर स्वागत अवश्य करना चाहिए ताकि नयी दिशा पकड़नी हो तो तैयार हों।

तीन नियम

1. मन की मरम्मत करना, अपने भाग्य की मरम्मत करने जैसा है। कुछ महान करने के चक्कर में हम कुछ नहीं कर पाते, और पूर्णता के चक्कर में अटके रहते हैं। ओशो कहते हैं, जीवन महान चीजों से नहीं, छोटी-छोटी चीजों से बनता है, फिर अपूर्णता की निंदा क्यों?
2. नज़र अलग हो तो नज़ारा भी अलग नज़र आता है, ये आवश्यक नहीं जो चीज आपके लिए काम की नहीं, वो दूसरों के लिए भी बेकार हो, कहावत के अनुसार बबूल के पेड़ में आपको कांटे नज़र आते हैं और ऊंट को अपना भोजन।
3. पहचान बदलती रहती पर जिंदगी उन्हीं का साथ देती, जो अपने बल पर कुछ अलग करने की ठानते हैं। जितने बड़े सपनें होते हैं जीवन उतना बड़ा नज़र आता है। भविष्य उन्हीं का होता, जो सपनों की सुंदरता पर विश्वास करते हैं।

बड़ा कठिन स्वयं को बचाए रखना : एक बात समझ लेना जरूरी हैं कि सिवाय आपके और ईश्वर के, दुनिया में कोई दूसरी ताकत हमें नहीं बचा सकती। हम/आप प्रतिदिन प्रार्थना करें या न करें लेकिन अपने कर्म और चरित्र में सच्चाई जरूर रखें। जिंदगी से असंतुष्ट हैं तो, भगवान को कोसने से अच्छा अपने परिश्रम में बदलाव लाएं।

स्वयं को जानें : इस बात का पता लगाने का प्रयास करें कि हमें अपने जीवन की किन चीजों से शिकवा-शिकायतें हैं? क्यों हम मुस्कुराने में कंजूसी कर रहे हैं? क्यों और लोगों से मिलने-मिलाने में हिचकिचा रहे हैं? सच मानिए जीवन कभी एक सा नहीं रहता। इसलिए स्थाई सुरक्षा जैसा भी नहीं होता। ऐसे आलोचकों से सावधान रहें । जो स्वयं तनावयुक्त रहते हुए.... जीते हों, क्योंकि उन्हें किसी भी नज़ारे में सुंदरता नहीं बल्कि पतझड़ ही नज़र आता है।

कठोर न हों : अच्छा है हम सकारात्मक हैं, इसी से आगे बढ़ने की ऊर्जा मिलती, पर मित्रों! हमेशा सबकुछ खुबसूरत, सहज और हमारे अनुरूप हो, ये संभव नहीं। हमेशा स्वयं को सुरक्षा के घेरे में न बांधो। आप/हम इंसान हैं, गलती हो सकती पर गलती से न घबराएं, उसमें

सुधार करें क्योंकि गलती ही वो अनुभव देती है जो अगली बार सही कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। स्वयं पर इतने कठोर न हों कि स्वयं को ही क्षमा न कर पाएं। हाँ, सच को स्वीकारना सरल नहीं होता लेकिन जब हमारे अंदर सच को देखने की और उसे अपनाने की हिम्मत आ जाती है, तब जिंदगी सरल हो जाती है क्योंकि कोई भी व्यक्ति हमेशा ताकतवर नहीं रहता। किसी ने कहा कि विजेता हांकते नहीं जीत की तैयारी करते हैं। अंततः परिणाम बोलता है। जो हमारे पास, उसे ही मांझे, जो नहीं उसे भूल जाएं पर अपनी खुशियों की चाबी, किसी अन्य की जेब में न डालें।

नये कार्य को प्रारम्भ करने की प्रक्रिया :

❍ स्वयं के समक्ष चुनौती रखना।
❍ स्थिति का आंकलन करना।
❍ परामर्श लेना।
❍ निर्णय लेना।
❍ काम प्रारम्भ करते हुए इस दिशा में कदम उठाना।
❍ परिणाम प्राप्त करना एवं परिणाम हेतु जबाबदेही स्वीकार करना आदि।

सर्वप्रथम स्वयं को जानें, पर एक रोबोट की भाँति व्यवहार न करें, क्रोध और भय के साये में निर्णय न लें, आशा, विश्वास, स्थायित्व और दया इन चार भावों पर जोर देकर अपने समूह का विश्वास प्राप्त करें, वह कार्य कदापि न करें जिसे आप जानते हैं कि गलत है क्योंकि मशीनी दिमाग व उससे उपजे विचार कभी-कभी गलत मार्ग की ओर ले जाते हैं।

तात्पर्य स्वयं के मूल में खुशियाँ ढूंढने से ही व्यक्ति सकारात्मक रहते हुए, अन्य लोगों को भी खुशियाँ बाँट पाता है।

❖❖❖

Dharampal Ratra
UTI®
Leaf Springs for All Vehicles
SKY®
AXLE SHAFTS
FOR
ALL VEHICLES
UTI INDUSTRIES
DEALS IN : LEAF SPRINGS FOR ALL VEHICLES
236, Punja Sharif Kashmere Gate, Delhi-110006 Tel.: 23962499
Dharampal Ratra : 9810714014, Amit Ratra : 9818656566
E-mail : utiindustries@yahoo.co.in

सैर करें, स्वस्थ रहें

डॉ. राजीव रस्तोगी

सैर करना एक ऐसा शब्द है जो आपको एक अलग तरह की अनुभूति देता है। कई लोग स्वास्थ्य की दृष्टि से सवेरे सैर करने निकलते हैं तो कई लोग सेलफोन लेकर बहुत सारे लोगों से शायद जरूरी बात करने की दृष्टि से निकलते होंगे । महिलाएं सैर करने में कदाचित स्वास्थ्य के साथ साथ इस बात की भी खोज - खबर रखती होंगी कि पड़ोसी ने क्या पहन रखा है या पड़ोस में क्या चल रहा है? पर बहुत से लोग ऐसे हैं जो विशुद्ध स्वास्थ्य प्राप्ति के उद्देश्य से सवेरे सैर करने निकलते हैं।

सैर करने के लिए निकलते समय निम्न बातों का ध्यान अत्यंत आवश्यक है ताकि सैर करने का अधिकतम लाभ हमें मिल सके -

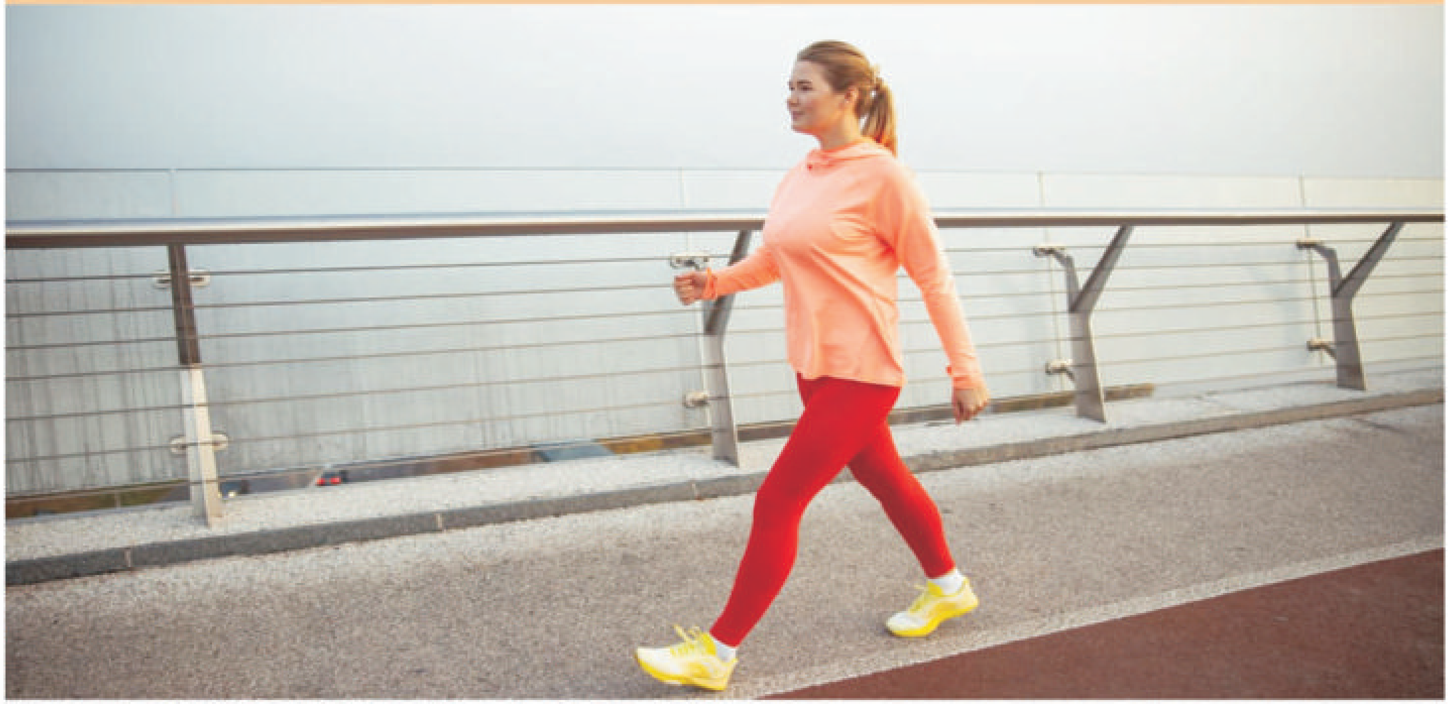
1. सैर पर जाते समय वेशभूषा मौसम के अनुरूप तथा आरामदायक होनी चाहिए।

2. सैर करते समय तेजी से चलिये । अगर आपको चिकित्सक ने धीरे धीरे सैर करने की सलाह दी है तो उसका पालन करिए अन्यथा थोड़ा तेजी से चलना अच्छा है। हाँ, इतना तेज भी न चलें हाँफने लगें। एक मध्यम चाल अच्छी हो सकती है। आपके कंधे सीधो हों दोनों हाथ शरीर के समानांतर आगे-पीछे गति करते रहें। रीढ़ की हडडी को सीधा बनाए रखें

3. ध्यान रहे कि सैर करते समय सारा फोकस सैर पर ही होना चाहिए। आसपास के दृश्यों का आनंद लीजिये। कान में म्यूजिक लगाकर सैर ना करें, ऐसा करके आप प्रकृति के पूरे आनंद से वंचित रह जाएंगे।

4. सैर करने का स्थान साफ सुथरा व हरा भरा तथा शांत होना चाहिए । आसपास कोलाहल, शोरगुल, गाड़ियों का धुआँ, हार्न की आवाज तथा किसी भी प्रकार का प्रदूषण नहीं होना चाहिए । आसपास की हरियाली, चिड़ियों का कलरव और घने पेड़ पौधों के बीच की अपूर्व शांति आपको प्रकृति के नजदीक तो लाएँगे ही साथ ही आपके मन में सकारात्मक विचार प्रस्फुटित करेंगे। इन सकारात्मक विचारों से आपकी इम्युनिटी व आत्मविश्वास बढ़ेगा ।

5. सैर करते वक्त आप प्रकृति को क्षति न पहुंचाएँ । इधर उधार प्लास्टिक के पाउच फेंक देना, फलों के छिलके बिखेर देना, पानी पीने के बाद पानी की बोतल को बजाय कूड़े के डिब्बे में डालने के, वैसे ही फेंक देना या इधर उधार थूक देना आदि ऐसी आदतें हैं जो



हमें अपनी ही नजर में छोटा बनाती हैं, इसलिए इनसे बचना चाहिए।

6. कई बार सैर करते समय लोग जोर जोर से फोन पर बातें करते हैं, इससे दूसरों को न केवल असुविधा होती है अपितु उनका ध्यान भी भंग होता है ।

7. पार्क में इधर उधार फैले प्लास्टिक और कूड़े के ढेर तथा पान मसाले और गुटके के पाउच दर्शाते हैं कि हम प्रकृति के प्रति कितने असंवेदनशील हैं, इसलिए ऐसी आदतों को छोड़ देना ही अच्छा है।

8. कुछ लोग पालतू कुत्ते को भी सैर कराते हैं, ऐसा करके ना तो सैर पर पूरा फोकस हो पाता है और कई बार कुत्ते पार्क में गंदगी भी कर देते हैं। सैर कितनी देर करनी चाहिए? यह निर्भर करता है कि हमारे पास कितना समय है और हमें सैर की कितनी आवश्यकता है? यह इस पर भी निर्भर करता है कि स्वास्थ्य को हम कितना महत्त्व देते हैं? उदाहरण के लिए मधुमेह के एक रोगी को चार पाँच किलोमीटर सैर करने की सलाह चिकित्सक देते हैं वहीं यदि आप स्वस्थ हैं तो एक दो किलोमीटर भी पर्याप्त हो सकते हैं। सैर उतनी देर ही करनी चाहिए, जब तक आप सैर का आनंद लें मोटापा घटाने के लिए भी लोग सैर करते हैं पर उस स्थिति में हमें थोड़ा तेजी से तथा नियमित रूप से सैर करने की आदत डालनी चाहिए। दो दिन सैर के लिए जाना और दो दिन न जाना अर्थात अनियमित सैर से लाभ मिलने की संभावना क्षीण हो जाती है। फिर भी यदि आप मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग, उच्चरक्तचाप, अनिद्रा, तनाव, अवसाद आदि से पीड़ित हैं तो चिकित्सक से इस बारे में परामर्श करके रोजाना सैर का कार्यक्रम बना सकते हैं । एक बात और ध्यान में रखनी चाहिए कि सैर के साथ . साथ हमारा खान . पान भी महत्त्वपूर्ण है व हम रोजाना सैर करते हैं पर हमारा खान पान प्राकृतिक और संतुलित नहीं है तो हमें कदाचित सैर का वांछित लाभ नहीं मिल सकेगा ।

11. जहां पर नंगे पैर सैर का लाभ उठाया जा सकता है इससे रोगी को पृथ्वी तत्त्व से संपर्क का लाभ मिलता है फिर भी जमीन पर नंगे पैर सावधानीपूर्वक सैर करनी चाहिए। विशेषकर मधुमेह के रोगियों को ताकि उनके पैरों में किसी प्रकार की चोट न लगे। घास पर नंगे पैर सैर करना भी अच्छा है। ऐसा माना जाता है कि इससे नेत्रज्योति बढ़ाने में मदद मिलती है।

जीवनशैली को सुधारना अत्यंत आवश्यक है। हमारी परंपरागत जीवनशैली इसके लिए सर्वाधिक उपयुक्त है जीवनशैली को सुधारने, रोगों से बचाव तथा सदैव स्वस्थ रहने के लिए सैर करना सबसे अच्छा समाधाान है ।

❖❖❖

अग्निसार

क्रिया

पद्मासन में बैठकर श्वास को बाहर निकाल कर पेट को फुलायें और पिचकायें। इस प्रकार यह क्रिया बार-बार दोहराएं। आरम्भ में इसे 15-25 बार तक करते हुए धीरे-धारे बढ़ाते जाएं। ध्यान रहे निकले हुए श्वास में अर्थात श्वास को बाहर निकालकर पेट को नाभि से अन्दर-बाहर करना है।

नोट:- जिनका पद्मासन नहीं लगता है, वह इसे स्वस्तिकासन या वज्रासन में बैठकर भी कर सकते हैं।

इस क्रिया को खड़े होकर भी कर सकते हैं। दोनों पैरों को करीब 30-40 से. मी. तक खोलें। आगे झुकते हुए दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखें। इसके पश्चात् सामने की ओर देखते हुए उसी तरह श्वास को लेते हुए पेट को फुलायें और श्वास छोड़ते हुए पेट को पिचकायें। कमर दर्द वालों को यह विधि नहीं करनी चाहिए।

लाभ:- पाचन सुचारू रूप से चलता है। भूख अच्छी लगती है। उदर सम्बंधी समस्त विकार दूर हो जाते हैं। मोटापा, मधुमेह, व मूत्ररोग ठीक होते हैं। पेशाब में जलन कम होती है। बहुमूत्र का होना इस क्रिया में बंद हो जाता है।

नोट: यह कब्ज या अल्सर के रोगियों को नहीं करना चाहिए। उच्च रक्तचाप, तेज कमरदर्द और दमा रोगी भी इसे ना करें।

कपालभाति

प्राणायाम

कपालभाति प्राणायाम में मात्र रेचक अर्थात् श्वास को शक्ति पूर्वक बाहर छोड़ने में ही पूरा ध्यान दिया जाता है। श्वास को भरने के लिए प्रयत्न नहीं करते अपितु सहज रूप से जितना श्वास अंदर चला जाता है, जाने देते हैं, पुरी एकाग्रता श्वास को बाहर छोड़ने में ही होती है, ऐसा करते हुए स्वाभाविक रूप से पेट में संकुचन व प्रसरण की क्रिया होती है तथा मूलाधार, स्वाधिष्ठान व मणिपूरक चक्र नर विशेष प्रभाव पड़ता है।

तीन मिनट से प्रारम्भ करके पाँच मिनट तक इसका अभ्यास करना चाहिए। प्रारम्भ में कपालभाति करते हुए जब थकान अनुभव हो, तब-तब बीच में श्वासन कर लेवें। एक से दो माह के अभ्यास के बाद इस प्राणायाम को पाँच मिनट तक बिना रूके किया जा सकता है।

इसको करते समय मन में ऐसा विचार करना चाहिए कि जैसे ही मैं श्वास को बाहर छोड़ रहा हूँ, इस प्रश्वास के साथ मेरे शरीर के समस्त रोग एवं नकारात्मक विचार बाहर निकल रहे हैं।

नोटः- प्रारम्भ में पेट या कमर में दर्द ही सकता है। वह धीरे-धीरे अपने आप मिट जाएगा। ग्रीष्म ऋतु में पित्त प्रकृति वाले करीब 2 मिनट ही यह अभ्यास करें।

लाभः-

1. मुखमंडल पर तेज व सौन्दर्य बढ़ता है।
2. एलर्जी, कफ, दमा, साइनस इत्यादि रोग दूर होते हैं ।
3. हृदय, फेफड़े एवं मष्तिष्क के रोग दूर होते हैं।
4. मोटापा, मधमुेह, कब्ज, गैस, अम्लपित्त, प्रोस्टेट व किडनी से सर्म्बंधित रोग दूर होते हैं।
5. यह अमाशय, अग्नाशय, यकृत, प्लीह एवं आँतों को निरोग रखता है।
6. मन स्थिर, शांत व प्रसन्न रहता है। नकारात्मक विचार नष्ट हो जाते हैं जिससे डिप्रेशन आदि रोगों से छुटकारा मिलता है।
7. चक्रों का शोधन होता है तथा मूलाधार चक्र से लेकर सहस्त्रार चक्र पर्यन्त समस्त चक्रों में एवं दिव्य शक्ति का संचरण होने लगता

वर्तमान के प्रति सजगता ही जीवन है

रविन्द्र कुमार

प्रकृति ने मनुष्य, पशु, पक्षी समेत सभी जीवों को जीवन दिया है, जिसमें पशु और पक्षी प्रकृति के अनुरूप जीवन को जीते है। सिर्फ मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जिसमें न सिर्फ प्रकृति के अनुकूल जीवन जीने की क्षमता है बल्कि वह प्रकृति को अपने अनुकूल भी बना लेता है और जरूरत पड़ने पर स्वयं प्रकृति के अनुकूल बन जाता है। उसमें ही ऐसी कला है जो उसे अपनी संस्कृति और सभ्यता विकसित करने का अवसर मिलता है। और इसी कारण इस पृथ्वी पर मनुष्य श्रेष्य प्राणी कहलाता है। परन्तु उनमें यह श्रेष्ठता उसके चिंतन, मनन, योग और ध्यान के कारण ही संभव हो पाता है और इसी के बल पर वह प्रकृति का श्रेष्य प्राणी बन पाता है। जहां तक ध्यान की बात है तो यह एक विधि है जिसके द्वारा हम शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन बनाने और उसे नियंत्रित करने का प्रयास करते है।

मनुष्य का मन चंचल है, उसमें एकाग्रता चित्त अवस्था आ जाये, वह हमारे अंत:करण के अनुरूप काम करने लगे है, इसी हमारा उद्देश्य होता है। परन्तु क्या आप ने निरीक्षण किया है आप के मन में हर पल क्या चलता रहता है?क्या आपका मन वर्तमान, भूत और भविष्य के बीच पेंडूलम की तरह डोलता रहता है। प्राय: मन या तो भूतकाल में जो बीत गया है उस में व्यस्त है और या तो भविष्य के बारे में अब क्या करना है ये सोचता रहता है। या फिर ऐसा होता तो यह हो जाता आदि–आदि। परन्तु भूत और भविष्य कभी भी यर्थात नहीं होता यह दोनों कोरी कल्पना है, जो अज्ञानता के कारण उत्पन्न होती रहती है और नष्ट होती है। इस तरह के ख्याल निय नये रूप में आते है और हमारे मन, शरीर और आत्मा को बोझिल कर जाते हैं।

ज्ञान मन के इस तथ्य से जागरूक होना है – इस बात से कि जब आप ये लेख पढ़ रहे हैं तब मन में क्या चल रहा है। जानकारी तो पुस्तकें पढने या इन्टरनेट को देख कर भी प्राप्त की जा सकती है। आप किसी भी विषय पर पुस्तक खोल सकते हैं जैसे वजन कैसे कम किया जाए, इंटरव्यू के लिए कैसे

तैयारी की जाए, सफलता के 101 तरीके इत्यादि। ऐसे कितने ही अनगिनत विषयों पर असंख्य आलेख मिलते हैं, लेकिन मन की जागरूकता पुस्तक से नहीं सीखी जा सकती, इसके लिए आत्मबल को जगाना होता है।

मन की एक और प्रवृति है - ये नकारात्मक विचारों से जल्दी पकड़ता है। यदि 10 सकारात्मक घटनाओं के बाद एक नकारात्मक घटना हो, तो मन नकारात्मकता को चिपकाए रखेगा। वह 10 सकारात्मक घटनाओं को भूल जाएगा। ध्यान द्वारा, आप मन की इन दोनों प्रवृतियों से सजग हो जाएंगे और उसे वर्तमान में ले आएंगे। खुशी, आनंद, उत्साह, कार्यक्षमता ये सब वर्तमान में हैं। मानव मन बहुत जटिल है। इसके नाजुक और कठोर दो पहलु हैं। यदि किसी मित्र या ऑफिस के सहकर्मी के साथ आपकी कोई गलतफहमी हो गई है तो आप भीतर से कठोर हो जाते हैं और ये आपकी भावनाओं को विकृत करके आपको नकारात्मक बना देता है और आप जहां जाते हैं, इस नकारात्मकता को साथ लेकर चलते हैं।

जब आप ध्यान द्वारा मन को उन्नत करते हैं तो मन की नकारात्मकता को पकड़े रखने की प्रवृति खत्म हो जाती है। आप वर्तमान क्षण में जीने की योग्यता और क्षमता प्राप्त कर लेते हैं। दरअसल, वर्तमान में जीवन जीने की कला का नाम है ध्यान और इसके बिना न तो जीवन में शांति है और न हीं आनंद। इसीलिए जीवन में ध्यान को अनिवार्य बनाईयें फिर देखिये आपके जीवन में क्या परिवर्तन आता है।

❖❖❖

WHEATGRASS
Powder & Tablet

BENEFITS or HELPS:
- Blood & Liver Detox
- Alkaline pH balance
- Increase Hb count
- Boost Immunity
- Reproductive health
- Cholesterol control
- Sugar control
- Anti cancer
- Weight loss
- Skin & muscle tone

Powder 100g (30 glass)
Tablets (1g x 90)
Sachet (3g x 30)

Girme's Wheatgrass, Pune
Mob: +91 9822002042
www. girmeswheatgrass.com

REGP Unit of:
Mahaa shtra State Khadi & Village Industries Board

Jaivik Bharat
ISO:22000,GMP,
Halal & Organic Certified

★ Dealers required all over India
★ Nature Cure Centers, Health Shops, Naturopathy followers, etc. welcome

Small quantity | Discount rates | Door delivery

Nature Cure concept
Raw | Vegan | Gluten Free
Export Quality

फल आहार- प्राकृतिक आहार

फल प्रकृति एक उपहार है। फल खाने से अच्छा कोई आहार नहीं हो सकता । प्राकृतिक चिकित्सा में इसका विशेष महत्व है, क्योंकि यह शरीर व मन को स्वस्थ बना निरोगी बना देता है। इसीलिए प्राकृतिक चिकित्सा में फलों व इनके रस पर उपवास कर शरीर शोधन कर रोगमुक्ति की जाती है।

केला – यह विटामिनों व खनिजों का भण्डार है। केले में ए, बी, डी, ई इत्यादि विटामिन एवं कैल्शियम, लोहा, पोटाशियम, फॉस्फोरस इत्यादि तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये गुण पके केले में पाए जाते हैं। यह सरलता से पच जाता है व अनेक रोगों को दूर करने के लिए गुणकारी औषधि है। यह बच्चों का वजन बढ़ाता है, कमजोर व्यक्तियों की पाचन शक्ति ठीक करता है। उच्च रक्तचाप को नियन्त्रित करता है। यह पेट की अम्लता एवं अल्सर को दूर करता है। इसमें मौजूद एन्टीऑक्सीडेन्ट जोड़ों के दर्द को दूर कर यूरिक एसिड को बाहर कर देता है। श्वेत प्रदर, हृदय रोग के लिए भी है। केले के छिलके के अन्दर के भाग में अनेकों प्राकृतिक लवण होते हैं।

वैलनेस केयर एवं योग संस्कृति उत्थान पीठ के संयुक्त तत्वाधान में
डॉ. राजेश के आर्दश स्वास्थ्य मिशन/गतिविधियों से जुड़ें।

वैलनेस केयर

Membership Form

डाक व्यय सहित

SUBSCRIPTION	LIFETIME	FIVE YEARS	THREE YEARS	TWO YEARLY
	₹ 3100/-	₹ 1000/-	₹ 600/-	₹ 400/-

Fill With Block Letters

Name/Institute Name ....

Address ....

.... **Pin** ....

Contact No... **E-Mail** ....

वैलनेस केयर पत्रिका सम्बंधी आवश्यक सूचनाएं:

1. सदस्य / सदस्यों का पूरा नाम, पता (पिन कोड सहित) तथा मोबाइल नम्बर, ईमेल आइ. डी. हमें वाट्सऐप या ईमेल करें या पत्रिका पते पर भेजें।
2. पत्रिका सदस्यता शुल्क अथवा विज्ञापन का एडवांस शुल्क ऑनलाइन, मनीट्रांसफर या Paytm द्वारा जमा करायें अथवा डी.डी. / चैक / ऑनलाइन द्वारा 'Wellness Care* के नाम से भेजें अथवा कैश हमारे पंजाब नेशनल बैंक एकाउन्ट नं. 3061002100017573 (आइ. एफ. एस. कोड़ नं. PUNB0306100) पर जमा करा दें और इसकी सूचना हमें वाट्सऐप या फोन पर दें।
3. जिन सदस्यों की सदस्यता समाप्त हो चुकी है वे यथा शीघ सदस्यता शुल्क भेजें।
4. पत्रिका हमेशा रजिस्टर्ड डाक द्वारा भेजी जा रही है फिर भी पत्रिका ना मिले तो कार्यालय के नम्बर पर सम्पर्क करें।
5. पत्रिका कैसी लगी? आपके बहुमूल्य सुझाव हमें भेजें हम आपके फीडबैक या सुझाव 'आपने कहा है' शीर्षक से प्रकाशित करेंगे।
6. आलेख आमंत्रित - योग, योग संस्कृति, प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेदादि शास्त्र, धर्म-संस्कृति, आहार विहार, जीवन शैली, सामाजिक- मानवीय मूल्यों पर आधारित लेख हिन्दी, संस्कृत या अंग्रेजी में भेज सकते हैं।

कार्यालय : बी-4/55 सी, फेज-II, अशोक विहार, दिल्ली-52
सम्पर्क सूत्र: 011-27121088 कॉल / वाट्सऐप: 9250664422, 9354612020 **Paytm No.**:9654386628
Email Id: wellnesscare014@gmail.com

गर्मीयों में गुणकारी

दही और मट्ठा

मट्ठा – मट्ठा कल्प कोष्ठबद्धता, दस्त, संगहणी, खाज, खुजली, ज्वर, बवासीर, जलोदर, रक्तचाप, दमा, गठिया, वात मधुमेह, पेचिश स्नायु दौर्बल्य, अम्ल रोग स्त्रियों के गर्भाशय संबंधी रोग, यकृत दोष तथा मूत्राशय की पथरी आदि रोगों में मट्ठा कल्प लाभकारी होता है। मट्ठा बहुत गुणकारी पेय है। वैद्यक शास्त्रों में तक का मट्ठा को मृत्यु लोक का अमृत माना गया है। तक्र का यदि प्रतिदिन सेवन करने वाले मनुष्य कभी बीमार नहीं पड़ते और बुढ़ापा भी उनसे दूर रहता है। आयुर्वेद में कहा है–

'न तक सेवी व्यथते कदाचित् न तक्र दग्धा प्रभवन्ति रोगा:।'
यथा सुराणममृतं सुपेयम् तथा नराणाम भुवि तक्र माहु:॥

अर्थात् तक्र सेवी कभी रोगी नहीं होता। जो रोग तक्र के सेवन से एक बार नष्ट हो जाते हैं, वे पुन: कभी उत्पन्न नहीं होते। जिस प्रकार देवलोक में अमृत सर्वोत्तम पेय पदार्थ माना जाता है। उसी प्रकार मनुष्य के लिए पृथ्वी पर तक्र है।

दही खायें, रोग भगायें – दूध के मुकाबले दही शीघ्र पचता है। जो लोग लैक्टोज इन्टालरेंस के कारण दूध नहीं ले पाते, वे दही में जो सहायक वैक्टीरिया होते है, वे दूध के लेक्टोज को लेक्टिक एसिड में परिवर्तित कर देते हैं। ये हमारी आंतों को स्वस्थ बनाए रखने में बड़ी मदद करते है। दही का नियमित सेवन आंतों की दीवारों को स्वस्थ एवं मजबूत बनाता है। दही का सेवन कई गम्भीर रोगों को भी नष्ट कर देता है अथवा उसमें कमी करता है। इसके सेवन से यकृत, गुर्दे एवं हृदय रोगी भी स्वस्थ होते पाये गये है। यह गैस एवं कफ को भी ठीक करता है। अतिसार, प्रमेह आदि में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

दही का सेवन हमारे दांतों व हड्डियों को मजबूत बनाता है क्योकि इसमें कैल्शियम की प्रचूरता होती है। पाचन शक्ति को यही ढ़ग से क्रियाशील रखने में दही श्रेष्ट आहार है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। दही में कॉलेस्ट्राल को कम करने की शक्ति होती है। इस कारण यह हृदय रोगियों के लिए वरदान साबित हुआ है। इतना ही नहीं, उच्च रक्तचाप व गुर्दे के रोगियों के लिए भी यह लाभदायक है। यदि आप अनिद्रा के रोग से पीड़ित हैं तो दही का सेवन अवश्य करें। दही के सेवन के पश्चात् नींद अच्छी आती है। एन्टीबायोटिक दवाओं के अधिक प्रयोग से पाचन प्रणाली के सहायक वैक्टीरिया समाप्त हो जाते हैं। दही खाने से सहायक वैक्टीरिया की अभिवृद्धि होती है और व्यक्ति पुन: यौवन प्राप्त करने लगता है। दही में कैंसर निरोधी क्षमता तो है ही, उसके साथ ही यह प्राकृतिक एन्टीबायोटिक भी है। मधुमेह रोग में दही लेना बहुत अच्छा है।

सावधानी-

1. दही रात के समय नहीं खाना चाहिए।

2. दही को सदैव अच्छी तरह से मथकर ही खाना चाहिए।

3. खट्टा दही नहीं खाना चाहिए, यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। यदि दही खट्टा हो गया है तो महीन कपड़े में दही डालकर लटका दें। सारा पानी निकल जाने के बादे कच्चा दूध मिलाकर फेंट लें। अगर दही ज्यादा खट्टा हो जाए तो इसमें तीन गुणा पानी डालकर 45 मिनट बाद दही का ऊपर का पानी फैंक दें। खट्टापन खत्म हो जाएगा। चक्केदार दही जमाने के लिए दही के मिट्टी के बर्तन का प्रयोग किया जा सकता है। रसायनों इत्यादि से तैयार किये दूध की मिलावट ने दूध की शुद्धता पर प्रश्न-चिह्न लगा दिया है। अतः सोयाबीन, मूंगफली, तिल आदि मेवों के दूध का दही बनाना ही श्रेष्ठ है।

नारियल पानी

पौष्टिक और स्वास्थ्यकारी पेय

नारियल का पानी प्राकृतिक रूप से स्टरलाइज्ड एवं मिनरल वाटर है। रोगों एवं औषधियों के विषैले प्रभाव को नारियल का पानी नष्ट कर देता है। यह स्वादिष्ट पेय पदार्थ है जो पाचन में बहुत ही सहायक है। यह बच्चों-बड़ों, रोगी-स्वस्थ सभी के लिए पूर्ण सुरक्षित है। इसमें शहद मिलाकर लिया जाये तो एक प्रभावकारी टॉनिक बन जाता है।

हैजे में नारियल का पानी बहुत ही असरकारक है। यह हैजे के विषाक्त कीटाणुओं को आँतो से बाहर करता है। किसी को पानी की कमी हो जाए तब नारियल का पानी नींबू का रस मिलाकर पिलाना चाहिए।

नारियल पानी में पर्याप्त मात्रा में पोटाशियम एवं क्लोरीन होता है। यह गुर्दा रोग, मूत्र की कमी, पथरी, गर्भावस्था की विषाक्तता एल्ब्युमिन की अधिकता, खसरा, टाईफाईड़ मलेरिया, डेंगू, चिकुनगुनीयां आदि रोगों में विशेष उपयोगी है। सभी प्रकार के संक्रामण रोगों में नारियल पानी अधिक हितकारी होता है। यह दमा व अल्सर में तो बहुत ही उपयोगी है। नारियल पानी से नित्य मुँह धोने से चेहरे की झाईयां, काले धब्बे व मुँहासे दूर होकर चेहरे का सौन्दर्य बढ़ जाता है।

डॉ. योगी रवि

नवधा भक्ति

बनाए जीवन खुशहाल

प्राचीन भारतीय आर्ष साहित्य में भक्ति के 9 प्रकार बताए गए हैं । जिसे नवधा भक्ति कहा गया। नवधा भक्ति के कई युगों में कही गयी। जिनमें सर्वाधिक प्रचलित त्रेता युग की राम. सबरी है, जिसका वर्णन तुलसीदास कृत रामचरित मानस के अरण्यकान्ड में है।

श्रवण : ईश्वर की लीला, कथा, महत्व, शक्ति, स्रोत इत्यादि को परम श्रद्धा सहित अतृप्त मन से निरंतर सुनना। सुनकर आनन्दित व तृप्त अनुभव करना।

कीर्तन : ईश्वर के गुण, चरित्र, नाम, पराक्रम आदि का आनंद एवं उत्साह के साथ कीर्तन करना। ईश्वर के भजन में लीन होना तथा उन्हें आत्मभाव में अनुभव करना।

स्मरण : निरंतर अनन्य भाव से परमेश्वर का स्मरण करना, उनके महात्म्य और शक्ति का स्मरण कर उस पर मुग्ध होना, रोम. रोम पुलकित होना।

पाद सेवन : ईश्वर के चरणों का आश्रय लेना और उन्हीं को अपना सर्वस्व समझना। उन्हीं चरणों की सेवा में ही परम आनन्द अनुभव करना।

अर्चन : मन, वचन और कर्म द्वारा पवित्र सामग्री से ईश्वर के चरणों का पूजन करना। यथायोग्य ईश्वर की अर्चना करना।

वन्दन : भगवान की मूर्ति को अथवा भगवान के अंश रूप में व्याप्त भक्तजन, आचार्य, ब्राह्मण, गुरूजन, माता.पिता आदि को परम आदर सत्कार के साथ पवित्र भाव से नमस्कार करना या उनकी सेवा करना। भगवान का नियमित वन्दन करना।

दास्य भाव : ईश्वर को स्वामी और अपने को दास समझकर परम श्रद्धा के साथ सेवा करना। अपने जीवन को उन्हीं की कृपा का अंश समझना ।

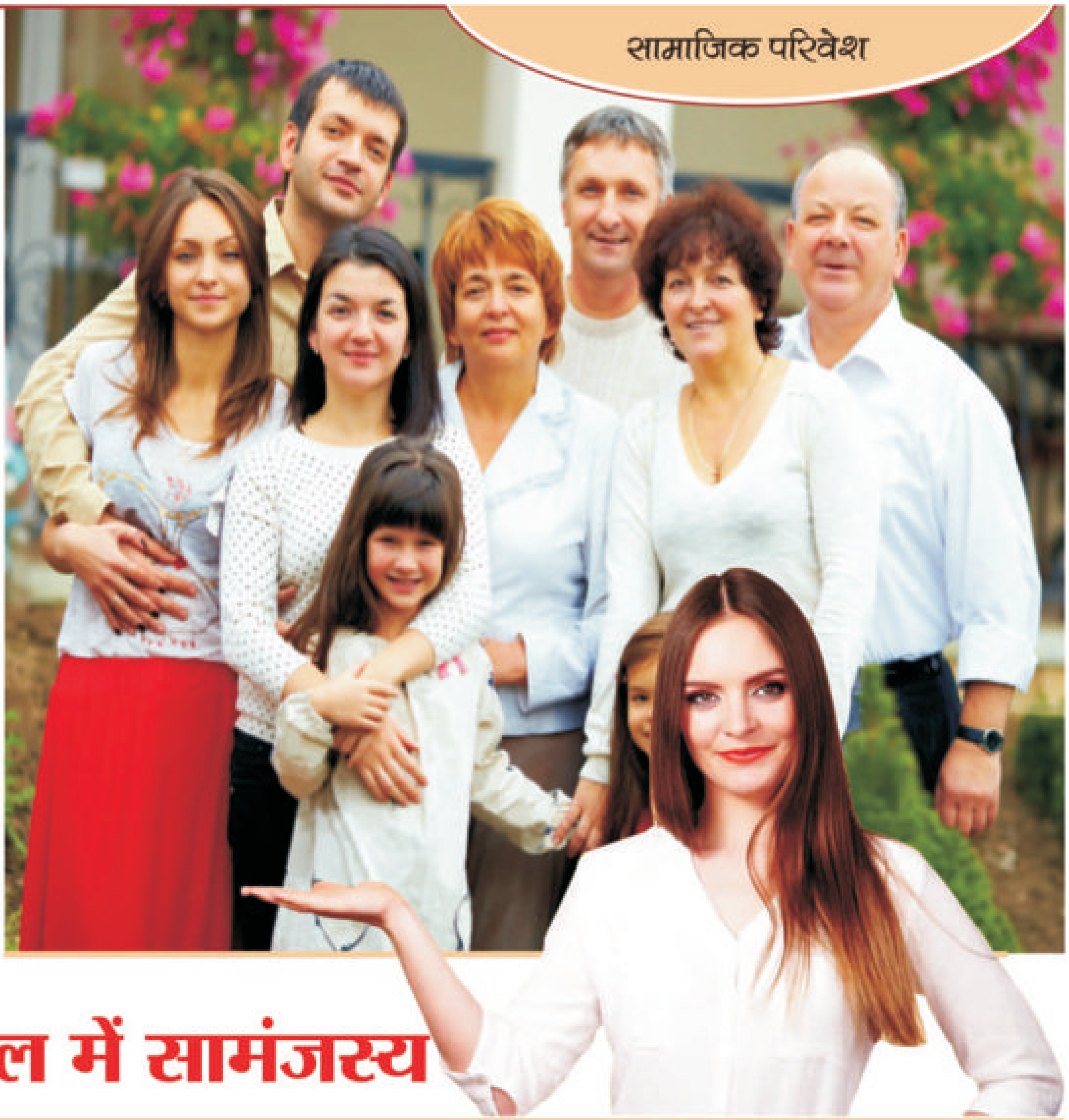
सखा भाव : ईश्वर को ही अपना परम मित्र समझकर अपना सर्वस्व उसे समर्पण कर देना तथा सच्चे भाव से अपने पाप पुण्य का निवेदन करना। ईश्वर सा कोई दूजा सखा नहीं।

आत्मनिवेदन : अपने आपको भगवान के चरणों में सदा के लिए समर्पण कर देना और कुछ भी अपनी स्वतंत्र सत्ता न रखना। भगवान के चरणों में मिटने का भाव.अनुभूति। विद्वान आत्मनिवेदन को भक्ति की सबसे उत्तम स्थिति के रुप में देखते हैं।

भक्ति योग से प्रेरित जीवन जीकर हम खुशहाल व समुन्नत हो सकते हैं। नवधा भक्ति हमें यही प्रेरणा देती है।

चेतावनी : वैलनेस केयर में प्रकाशित विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के उपचार आदि के बारे में तथ्य पूर्ण जानकारी देने में यथा सम्भव सावधानी बरती गई है, फिर भी पाठकों को सलाह दी जाती है कि रोगी अपने क्षेत्र के किसी विशेषज्ञ अथवा योग्य चिकित्सक से परामर्श के बाद ही इन घरेलू नुस्खों या उपचारों को प्रयोग में लाऐं। सम्पादक अथवा प्रकाशक किसी उपचार पद्धति, लेख या प्रिंटिंग की भूल के लिए किसी भी प्रकार से जिम्मेदार व जबाबदेह नहीं है। पत्रिका में छपे विज्ञापनों की सत्यता के मापदण्ड़ों से भी पत्रिका का कोई सम्बंध नहीं है। -**सम्पादक**

डॉ मन्जु शर्मा



रखें मायके और ससुराल में सामंजस्य

सलोनी का विवाह हुये अभी केवल छह महीने ही व्यतीत हुये हैं, किन्तु उसे देखकर ऐसा लगता है कि जैसे इस घर से उसका वर्षों पुराना सम्बन्ध है। परिवार के प्रत्येक सदस्य को वह भली प्रकार जानती है, उनके मन की बात को तुरन्त समझ लेती है। वास्तव में यह सब इसलिये सम्भव हो सका, क्योंकि सलोनी की माँ द्वारा उसे ससुराल भेजने से पूर्व दिये गये संस्कारों को बडी सरलता से समझाया गया था। जिन का पालन करते हुये वह कब अपनी ससुराल में घुल मिल गयी, स्वयं उसे भी पता नहीं चला। इतना ही नहीं उसकी समझदारी के कारण मायके और ससुराल दोनों ही जगहों पर उसे समान रुप से सम्मान भी प्राप्त है। यदि आपका भी विवाह होने वाला है और ससुराल के विषय में सोचकर चिन्ता हो रही है या आप विवाहित हैं और मायके और ससुराल के बीच सामंजस्य बिठाने में समस्या आ रही है। तो सलोनी की माँ द्वारा सिखायी गयी बातों पर विचार करके देखिये। सम्भवत: आपकी समस्या का हल मिल जाये। आइये देखते हैं कि आखिर वह कौन से मूलमन्त्र थे, जिनके कारण सलोनी अपने मायके और ससुराल दोनों में सामंजस्य स्थापित करने में सफल रही।

1 सर्वप्रथम कभी भी मायके और ससुराल में कोई अन्तर न समझें और न ही तुलना करें, अपितु दोनों परिवारों को मान सम्मान दें।

2 यदि कभी आपको यह दुविधा होती है कि किसी विशेष परिस्थिति में किसका पक्ष लिया जाये, तो उस समय तुरन्त प्रतिक्रिया न दें। सही समय की प्रतीक्षा करें और पर्याप्त विचार करके ही कोई निर्णय लें।

3 दोनों ही पक्षों की पसन्द नापसन्द का ध्यान रखें। यदि किसी एक पक्ष द्वारा कोई बात भूलवश या आहत करने के लिये कह दी गयी हो तो तुरन्त उस बात को बदलकर परिस्थिति को सॅभालें और बात को आगे न बढने दें।

4 अपनी सोच सदैव सकारात्मक रखें। स्वयं भी प्रसन्न रहें और अपने परिवार को भी प्रसन्न रखने का प्रयास करें।

5 यह ध्यान रखें कि अब आप दो परिवारों के मध्य सेतु हैं। जिसका सुदृढ होना आवश्यक है। अपनी समझदारी और व्यवहार कुशलता से

सम्बन्धों में निकटता लाने का प्रयास करें।

6 परिवार में अपने से बडों को जहॉ सम्मान देना अनिवार्य है, वहॉ छोटों के प्रति स्नेह बनाये रखना आवश्यक है।

7 जैसे मायके की परम्पराओं, रीति रिवाज आदि का अनुसरण अब तक किया है। उसी प्रकार ससुराल की मान्यताओं को भी सहर्ष स्वीकार लें।

8 यदि आपको मायके की तुलना में ससुराल में कुछ कमियॉ अथवा सुविधायें कम मिल पाती हैं तो इन्हें अपना ही घर मानकर अपनायें। हॉ यदि अपनी कुशलता से उपलब्ध संसाधनों में सकारात्मक परिवर्तन कर सभी की प्रशंसा ही प्राप्त करें।

9 यथासम्भव अपनी क्षमता के अनुसार घर और बाहर की छोटी छोटी सहायता करने के लिये उत्साह के साथ तत्पर रहें।

10 जहॉ तक हो सके मायके की कमजोरियों को ससुराल में न बतायें और ससुराल के कटु अनुभवों को हर किसी को न बतायें। इससे क्षणिक सन्तुष्टि तो मिल जायेगी, पर उसके दूरगामी परिणाम असन्तोषजनक ही सिद्ध होंगे। अत: मायके और ससुराल की गोपनीयता को बनाये रखें।

11 उत्सव, जन्मदिन आदि विशेष अवसरों पर अपनी शक्ति और सामर्थ्य के अनुसार दोनों ही परिवारों में उपहार देना न भूलें। इससे परस्पर प्रेम और सौहार्द्र में वृद्धि ही होगी।

12 परिवार के किसी भी सदस्य के प्रति अपनी राय बनाने में शीघ्रता न करें। उसे पहले भली प्रकार से समझें। हो सकता है आपसे कटु बोलने वाला ही आपका सच्चा हितैषी हो।

13 सभी के साथ मधुर वाणी का प्रयोग करना। अनावश्यक कठोर एवं कटु शब्दों के प्रयोग से बचें।

14 जहॉ तक हो सके अप्रिय प्रसंगों की अवहेलना ही करनी चाहिये। व्यर्थ की बातों को तूल देने से सदैव बचें।

15 अपना कर्तव्य पालन ईमानदारी से करते रहें। बदले में दूसरों से बहुत अधिक की आशा न रखें अन्यथा दुख एवं निराशा मिल सकती है।

16 आप अपनी खुशियों एवं रुचियों को भी महत्व दें। अपने आत्म सम्मान को कभी ठेस न पहुॅचने दें, क्योंकि यदि आप स्वयं दुखी या अपमानित अनुभव करेंगी तो अन्य लोगों को भी प्रसन्न नहीं रख पायेंगी।

17 किसी भी सदस्य से अपनी तुलना करते हुये अपने मन में हीन भावना या अत्यन्त अभिमान को उत्पन्न न होने दें।

18 पारिवारिक सदस्यों के गुणों की समय समय पर सराहना करना न भूलें। साथ ही यदि कोई दोष या कमी आपको पता लगे तो उसे अनावश्यक रुप से सार्वजनिक न करें। परिवार में महत्वपूर्ण निर्णय अथवा समस्या समाधाान में सक्रिय सदस्य के रुप में आत्म विश्वास के साथ अपनी भूमिका का निर्वहन करें। यदि किसी व्यक्ति से आप कुछ सीख सकते हैं तो अवश्य सीखते रहें। साथ ही आपके पास कोई विशेष योग्यता है तो उससे भी दूसरों को लाभान्वित करें। कभी भी अपने भाग्य को दोषारोपण न करें। यह भली प्रकार समझ लें कि प्रत्येक व्यक्ति अथवा परिवार सर्वगुण सम्पन्न नहीं होता। अत: में अपने बुद्धि एवं विवेक का उपयोग कर सामजस्य बनाये रखें। मायके के अपने स्वच्छन्द व्यवहार, वेशभूषा, जीवन शैली आदि में ससुराल के अनुसार यथोचित परिवर्तन करना आपके समायाजन में सहायक सिद्ध होगा। ससुराल के प्रति कोई पूर्वाग्रह विकसित न होने दें। कोरी स्लेट की तरह अपने अनुभव के आधार पर सम्बन्धों को सुन्दर लिखावट का रुप दें। सभ्यता और शालीनता पूर्वक व्यवहार करना सीखें। सम्बन्धों का मूल्य समझे और उनकी गरिमा बनाये रखने के लिये अपनी तरफ से पूर्ण प्रयास करें। हर क्षेत्र में मेरा तुम्हरा का भाव न रखकर अपना और हमारा होने की भावना से ही जीवन में सुख मिलता है। यह याद रखें। ससुराल का अर्थ केवल एकाकी परिवार तक ही सीमित न मानकर संयुक्त परिवार के महत्व को समझें। झूठ एवं आडम्बर से बचकर रहें। याद रखें सत्य कभी न कभी सामने आ ही जाता है। आपसी विवादों को यथासम्भ्व स्वयं सुलझाने का प्रयास करें। कभी त्रुटि होने पर विनम्रता से स्वीकार कर लें और भविष्य में पुन: न दोहराने का प्रयास करें। विवाह के उपरान्त ससुराल को प्राथमिकता दें, किन्तु मायके के प्रति अपने कतर्व्यों के प्रति भी सचेत रहें।

इस प्रकार हर मॉ को किशोरावस्था से ही अपनी बेटी को ऐसे संस्कार देने चाहिये कि वह अपना आत्म विश्वास और आत्म सम्मान बनाये रखते हुये नये परिवार के साथ स्वयं को आत्मसात करते हुये अपनत्व और स्नेह के बन्धन में सम्पूर्ण परिवार को बॉध सके। साथ ही ससुराल पक्ष को भी नववधू के रुप में आगत सदस्य को उसी प्रकार संरक्षण देना अनिवार्य है जैसे किसी नये पौधों को जब एक स्थान से दूसरे स्थान पर आरोपित किया जाता है तो उसे विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है।

क्यों न घर को घर ही रहने दें। मायका या ससुराल न बनने दें।
कोई जाता तो कोई नया आता। यूँही परिवार की गाड़ी चलने दें।

◆ ◆ ◆

वैलनेस केयर पत्रिका परिवार के नवीन सदस्य

वार्षिक सदस्य :

1. श्री राजेश सक्सेना, छतरपुर, दिल्ली।
2. श्री विकास गाजियाबाद, उ. प्र. ।

द्विवार्षिक सदस्य :

1. श्री गौरवराय शकूरपुर, दिल्ली।
2. डॉ. मन्जूशर्मा, द्वारका, दिल्ली।
3. डॉ. निर्मला पाखी, महाराष्ट्र ।
4. श्रीमति मीना वर्मा, गांधी नगर, दिल्ली।

पंचवार्षिक सदस्य :

1. डॉ. अशोक पुधारीनाथ सरोदे, औरंगाबाद, महाराष्ट्र ।
2. डॉ. भरत रामदास वाघ, नासिक, महाराष्ट्र ।
3. डॉ. प्रशांत गुरव, नागपुर महाराष्ट्र।
4. डॉ. मयूर सुरेश खरे, मालेगाँव महाराष्ट्र।
5. डॉ. अर्चना पाठया, वर्धा, महाराष्ट्र।
6. डॉ. अतुल भावाराऊ पवार, नासिक, महाराष्ट्र ।
7. श्रीमति संतोष खन्ना, शालीमार बाग, दिल्ली।
8. श्री रामेश्वर दयाल, पानीपत, हरियाणा।
9. श्री योगेश नारायण कडू, अकोला, महाराष्ट्र ।
10. डॉ. लितेश गणेश तड्स, वर्धा, महाराष्ट्र ।
11. डॉ. प्रवीन रतन जाधव, सतारा, महाराष्ट्र ।
12. डॉ. ज्ञानेश्वर नानाभाऊ, सोनवणे, नासिक, महाराष्ट्र ।

त्रिवार्षिक सदस्य :

1. श्री जितेन्द्र कुमार चन्द्राकर, छत्तीसगढ़।
2. श्री कमलदीप यादव, मुरादाबाद, उ. प्र.।
3. सुश्री राबिया आशी, मुरादाबाद, उ. प्र.।
4. श्री मोहम्मद जुबैद, मुरादाबाद, उ. प्र.।

आजीवन सदस्य :

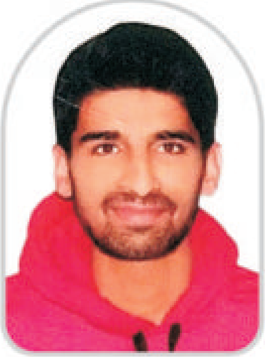
1. डॉ. अल्का शर्मा, वसुन्धरा, दिल्ली।

योग संस्कृति उत्थान पीठ के आजीवन सदस्य

1. डॉ. अशोक पंधारीनाथ सरोदे, औरंगाबाद, महाराष्ट्र ।
2. श्री आन्नद सक्सेना, कृष्णापुरी, दिल्ली।
3. श्री विकास, गाजियाबाद, उ. प्र. ।
4. श्री ताराचन्द गुर्जर, जयपुर, राजस्थान ।
5. डॉ . अलका शर्मा, वसुन्धरा, दिल्ली।
6. श्री गौरव राय , शकूरपुर, दिल्ली।
7. श्रीमति सुजाता प्रसेाद, उत्तम नगर, दिल्ली।
8. श्रीमति राजरानी, सम्भल ।
9. श्री सचिन सक्सेना, मुरादाबाद, उ. प्र.
10. श्री पप्पु सिह समवेनिया, देहरादून, उत्तराखण्ड ।
11. डॉ. प्रदन्या देशमुख, नासिक, महाराष्ट्र।
12. डॉ. मन्जू शर्मा, द्वारका, दिल्ली ।
13. श्री जितेन्द कुमार चन्द्राकर, छत्तीसगढ़।
14. डॉ. वी. के. शुक्ला, मुरादाबाद, उ. प्र.।
15. श्री अमर सिंह, सम्भल।
16. श्री सुदेश सागर, मुरादाबाद, उ. प्र.
17. श्रीमति राजेश कुमारी, दिल्ली।
18. डॉ. अजय कुमार, पानीपत, हरियाणा।
19. श्री गुलशन कुमार सिंह, जयपुर, राजस्थान।
20. श्री तरूण चौधरी, झुनझुनू, राजस्थान।
21. डॉ. राकेश चक्र, मुरादाबाद, उ. प्र.।
22. डॉ. भरत रामदास वाघ, नासिक, महाराष्ट्र ।
23. डॉ प्रशांत गुरव, नागपुर महाराष्ट्र।
24. डॉ. मयूर सुरेश खरे, मालेगाँव महाराष्ट्र।
25. श्री उमेश खोसला, शालीमारबाग, दिल्ली।
26. डॉ अतुल पवार, नासिक, महाराष्ट्र ।
27. डॉ. सोनू शर्मा, पटना, बिहार।
28. श्रीमति सन्तोष खन्ना, शालीमारबाग, दिल्ली।
29. श्री रामेश्वर सिंह, पानीपत, हरियाणा।
30. डॉ. पवन मिश्रा, उत्तम नगर, दिल्ली।
31. श्रीमति सोनू वर्मा, गाधीनगर, दिल्ली।
32. श्री योगेश नारायण कडू, अकोला, महाराष्ट्र ।
33. डॉ. लितेश गणेश तड्स, वर्धा, महाराष्ट्र ।
34. डॉ. प्रवीण रतन जाधव, सतारा, महाराष्ट्र ।
35. डॉ. ज्ञानेश्वर नानाभाऊ, सोनवणे, नासिक, महाराष्ट्र ।
36. श्री जसवन्त मदान, यमुनानगर, हरियाणा।
37. श्री शशिकान्त भिकाजी छेती, धुले, महाराष्ट्र।
38. डॉ. महेन्द गोकुलशेठ अहिरराव, सूरत, गुजरात।
39. डॉ. अर्चना पाठ्या, वर्धा, महाराष्ट्र ।

शेष अगले अंक में ...

योग बढ़ाये इम्यूनिटी

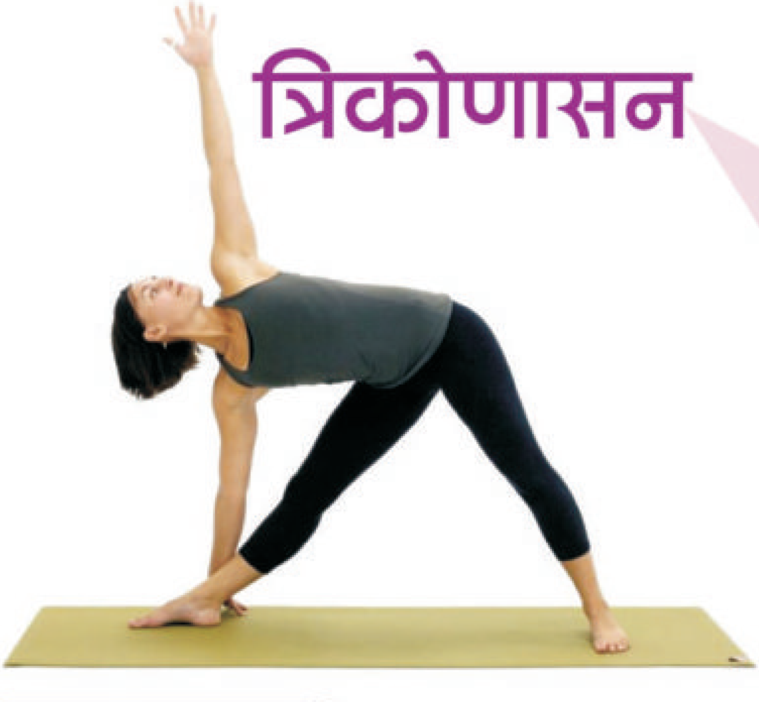


अमन ओझा
योग शिक्षक

आजकल हर जगह वायरस का प्रकोप है। सारे विश्व में लोग (कोरोना वायरस) के द्वारा अपनी जान गवाँ रहे हैं। हमें इन बीमारियों से लड़ने में सबसे पहले अपने (इम्यून सिस्टम) को मजबूत करना होगा। इम्यून सिस्टम और रोग प्रतिरोधक क्षमता कोशिकाओं का नेटवर्क है। कुछ कीटाणु और वायरस हमारे शरीर की रक्षा करते हैं। हमारा इम्यून सिस्टम किसी ऐंटी वायरस की तरह शरीर में कीटाणु को ढूँढ़ता है और लड़ता है। लेकिन कई बार हमारा इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ने लगता है। जिसमें पीछे खराब खान-पान, खराब लाईफस्टाईल और तनाव प्रमुख कारण है।

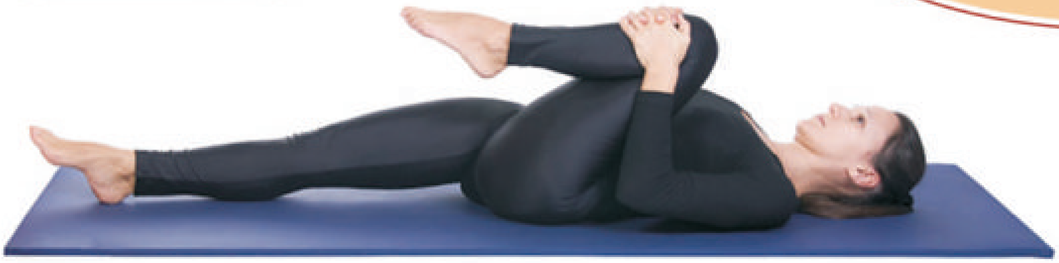
योग का अभ्यास मुनश्य के खुद को षारीरिक और मानसिक विकास के लिए इसको उत्तम माना है। योग हमारे मन और षरीर दोनों को संतुलित कर हमारी इम्यूनिटी को मजबूत बनाता है। आईऐ जानें कि योग के कौन-कौन से अभ्यास हमारे शरीर और मन को प्रबल बनाते हैं।

त्रिकोणासन



अपने पैरों के बीच 2-3 फीट का अन्तर बना लें। धीरे-धीरे कमर के ऊपरी हिस्से को सामने दाहिनी तरफ झुकाऐं। दाहिने हाथ की हथेली से दाहिने पैर के पंजे को पकडें। दोनों घुटने तने हुऐ होंगे, बाऐं हाथ की भुजा बांऐ कान के ऊपर रखते हुऐ त्रिकोण की स्थिति निर्मित करेगा फिर इस क्रिया को बाई तरफ झुकाते हुए करें।

लाभ : मेरूदण्ड की लचीला बनाता है। उदर सम्बन्धी विकार दूर करता है। शरीर में रक्त संचार को भली भाँति करता है।



सुप्त पवन मुक्तासन

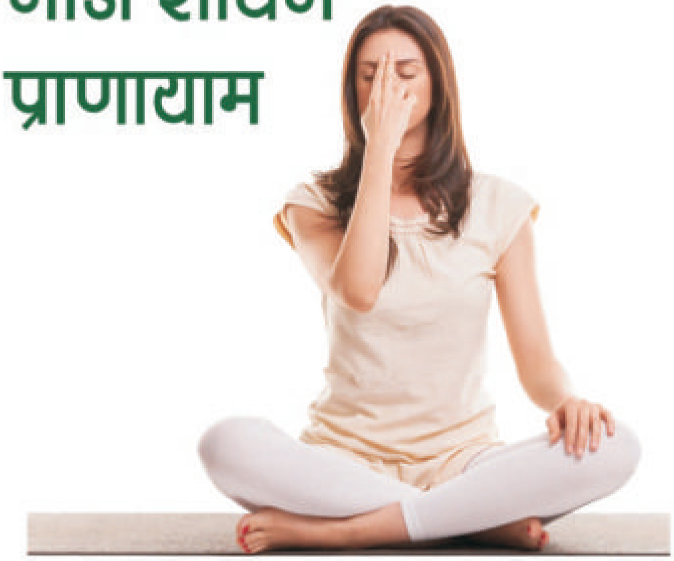
पीठ के बल लेट जाएं पैरों को सामने की तरफ जमीन के समानांतर सीधा रखें। श्वास छोडें और दाहिने घुटना मोडकर सिर की तरफ ले आऐं। अब घुटने को नाक से स्पर्श कराने की कोशिश करें कुछ देर रूकें। यही क्रिया बाएँ पैर से करें। दोनों ओर से कम से कम 3-3 बार करें।

नाडी शोधन प्राणायाम

पदमासन या फिर सुखासन में बैठ जाऐं। मेस्दण्ड गर्दन व सिर एक सीधा में रखें। बाऐं हाथ को (ज्ञान मुद्रा) उसके बाद दाँऐं हाथ से दाँऐं तरफ की नाक को बन्द कर। बाऐं नाक से लम्बा गहरा श्वास भरते हुऐ दाँऐ नाक से श्वास बाहर निकाल दें। फिर दाँऐं नाक से श्वास भर कर बाऐं नाक से निकाल दें। यह इसका 1 चक्र हुआ। कम से कम 20 चक्रों का अभ्यास करें।

लाभ : इस प्राणायाम से हमारा मानसिक कार्यक्षमता बढ़ जाती है। मन शान्त, प्रसनचिन्त रहता है। अस्थमा, कम सम्बन्धी रोग और हाई बल्डप्रेशर के नियन्त्रण में लाभदायक है।

इनके अलावा योग के और आसन, मुद्रा और प्राणायाम हमारे इम्यून को मजबूत बनाते हैं। जैसे कि भुजंग आसन, उष्ट्रासन, चक्रासन, भ्रामरी प्राणायाम ऊँ मन्त्र ध्यान और श्वास आदि।



योग संस्कृति उत्थान पीठ द्वारा
प्रायोजित एवं समर्पित।
योग संस्कृति उत्थान पीठ
॥ योगात्परंतरम् न हि ॥
Y S U P

डॉ. राजेश के आदर्श स्वास्थ्य मिशन से जुड़ें
योग संस्कृति उत्थान पीठ के वॉलंटियर सदस्य बनें।
आजीवन सदस्यता
₹ 500/- मात्र

B-4/55C, Phase-II,
Ashok Vihar, Delhi-52
☎ 9250664422 9354612020

ACUPRESSURE & HEALTH CARE PRODUCTS

Wholesale & Retails

ACS

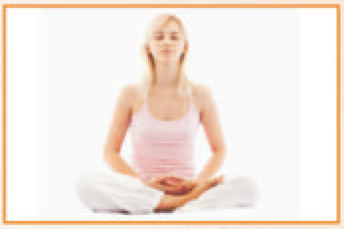
ACUPRESSURE

EAR ACUPUNCTURE

NADI VIGYAN
vata
pitta
kapha

AYURVEDA

YOGA-NATUROPATHY



Manufacturer & Supplier :

Acupressure, Acupuncture, Sujok, Herbal Vastu, Reiki, Feng Shui yoga, Crystal, Naturopathy & Alternative Therapy Instruments, Books & Charts...

Diploma Courses & Training In :

Acupressure I Acupuncture I Su Jok Acupressue I Cupping Therapy & More...

info@acupressuresujok.com www.acupressuresujok.com **Bhagwan Singh Chaudhary**

ACUPRESSURE HEALTH CARE SYSTEM

Shop NO.1, Krishna Market (Nr.R.K. Ashram Metro Stn Gate No.2) Paharatioganj, Delhi-55

Products Help line
8800672088

Sushil Bansal

Play Tool®
AN ISO 9001 COMPANY

Play... while we hold you

Abhishek Bansal

PIONEER
BABY PRODUCTS

With Best Compliments From :

BANSAL PLASTIC IND. (Regd.)
C-7, W.I.A, Delhi-52 (INDIA)

BANSAL TRADERS & ENGG. CO.
C-8, W.I.A, Delhi-52 (INDIA)

PLAYTOOL PRIVATE LIMITED
405, M.I.E, Bhadhurgadh

Sushil Bansal (M) : 09811173818
Abhishek Bansal (M) : 09312210555
Ph.: 011-27371332, 42474616
E-mail : info@playtool.in
Website : www.playtool.in

NATUROPATHY, AYURVEDA & MEDICAL PRODUCTS

Naturopathy, Panchkarma, Acupressure & Other Indian Medical Therapies Equipments

JKM
STI
SINCE - 2003

Our Specifications :

Transparency | Authentic | Traditional | Export Quality | Affordable

Office Address :
Ground Floor, C-62 Rajgarh Colony,
Street No.08, Delhi-110031
Landmark :
Rajiv Gandhi Mini Stadium.

E-Mail :
stimedicalproducts@gmail.com

ALL SIZES AVAILABLE CUSTOMIZATION AVAILABLE

- Hydrotherapy Tubs
- Steambath Cabins
- Shirodhara Tables
- Steam Generators
- Custom Size Tubs & Etc.

For More Details Contact :

+91-8287858377, +91-9582246677 &

+91-8130803924

राष्ट्रपति द्वारा सम्मानित सुप्रसिद्ध लेखिका
श्रीमती रश्मि अग्रवाल
द्वारा लिखित पुस्तकें पढ़ें–पढ़ाएं एवं लाभान्वित हों।

व्यक्तित्व निखारें
जियो जीवन भरपूर
रश्मि अग्रवाल

₹ 150/-

पर्यावरण
प्रश्न और भी हैं
रश्मि अग्रवाल

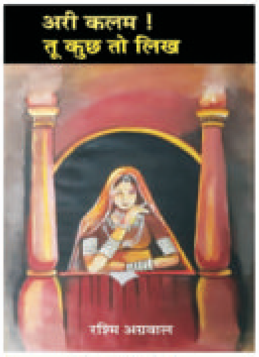
₹ 350/-

बेटी बचाओ
बेटी पढ़ाओ
रश्मि अग्रवाल

₹ 400/-

पर्यावरण
कितने जागरूक हैं हम
रश्मि अग्रवाल

₹ 350/-


अरी कलम !
तू कुछ तो लिख
रश्मि अग्रवाल

₹ 150/-

पुस्तक प्राप्ति हेतु सम्पर्क
वाणी अखिल भारतीय हिंदी संस्थान, बालक राम स्ट्रीट, नजीबाबाद–246763 उ. प्र.
सम्पर्क : 9837028700

USE HEAL & DETOX
NATURAL, ORGANIC & PURE GREEN TEA & COFFEE

PRANACHARYA
INSTANT
GREEN COFFEE
Instant Green Coffee
Loss Weight... Feel Great...
Caffeine Free

PRANACHARYA
GREEN SHIELD
Tea & Coffee

Wholesale Order Now At :
GREENSHIELD NUTRICARE
C-42B, Lane No. 2, Mahendru Enclave, Near Azad Pur,
Delhi-110033 Call : 011-40365845, 9811139484

ROOTS IVF
& FERTILITY INSTITUTE®

ROOTS PLUS+
(IVF CLINIC DELHI)

(A Unit of JJ INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES, BAHADURGARH)
150 BEDED SUPER SPECIALITY HOSPITAL

the most advanced, complete and affordable fertility treatments to your patients

Specialised Services

- IUI
- IVF
- RECURRENT IVF FAILURES
- EGG DONATION
- FROZEN EMBRYO TRANSFER
- SURROGACY
- OOCYTE, EMBRYO & SEMEN FREEZING

- FERTILITY ENHANCING SURGERIES
- HYSTEROSCOPY
- LAPAROSCOPY

- ANTIAGING
- STEMCELLS
- PRP
- COSMETIC GYNAE
- FUNCTIONAL GYNAE

Dr. JYOTI MALIK
MBBS, DGO, DNB, MNAMS, MRCOGI (UK), FICS (USA)
- GYNAECOLOGIST
- IVF SPECIALIST
- LAPAROSCOPIC SURGEON

(25 YEARS EXPERIENCE)

cosmeticgyn

***Haryana :**
Main Delhi-Rohtak Road, Near MIE Metro Station,
Opp. Metro Pillar No.792, Bahadurgarh -124507
E-mail : cm@jjmedicalinstitute.com Website : www.jjmedicalinstitute.com

***Roots Plus Clinic Delhi :**
A-6/3, Opp. Indraprastha School, Paschim Vihar, Delhi-63
E-mail : rootsivf@jjmedicalinstitute.com Website : www.rootsivf.com

☎ 7056682001
7056682002
7056682015

योग निष्ठा से ही ब्रह्म प्राप्ति सम्भव

पिछले अंक से आगे -

भगवान श्री कृष्ण के उपदेश के सुनकर अर्जुन के मोह, भ्रम, संदेह व अज्ञान आदि नष्ट हो गए हैं। अब अर्जुन कहते हैं - हे परमेश्वर! आप अपने आप को जैसा कहते हैं, यह ठीक ही है। परन्तु हे पुरूषोत्तम! आपके ज्ञान, ऐश्वर्य, शक्ति, बल, वीर्य और तेज से युक्त दिव्य स्वरूप को मैं प्रत्यक्ष देखना चाहता हूँ -

एवमेतद्यथात्थ त्वमात्मानं परमेश्वर।
द्रष्टुमिच्छामि ते रूपमैश्वरं पुरूषोत्तम्॥ ३/ ११

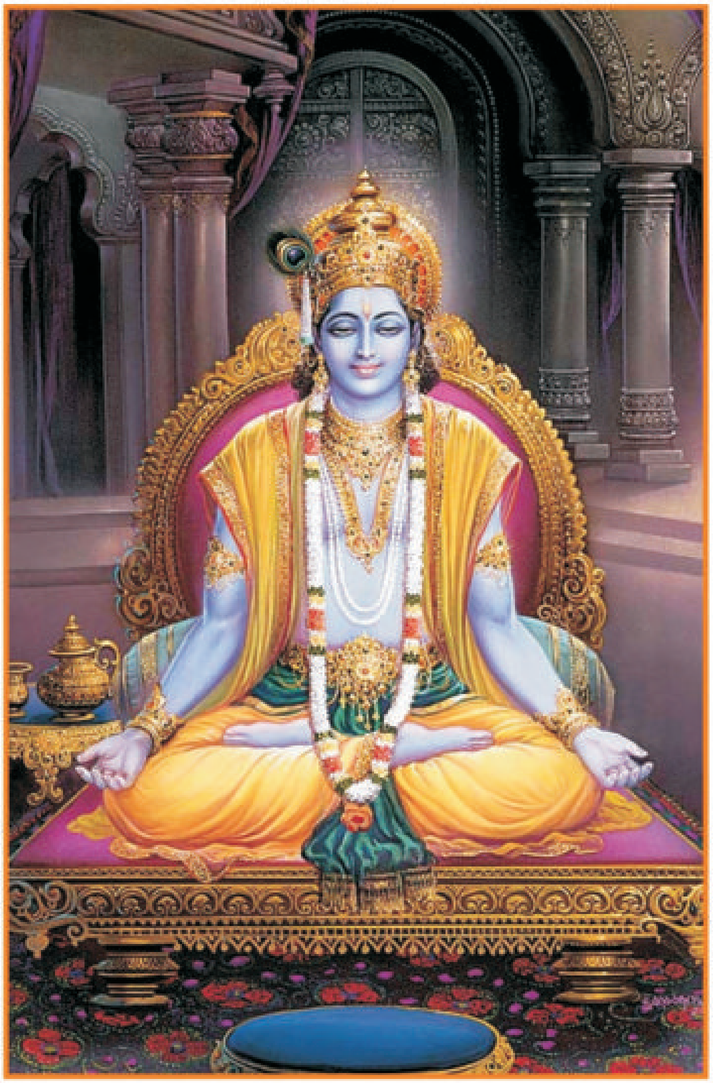
भगवान श्री कृष्ण कहते हैं कि परम ब्रह्म को न तो वेदों के अध्ययन और न ही तप, दान, हवनादि द्वारा देखा जा सकता है। परन्तु योग में एकनिष्ठ श्रद्धा द्वारा द्वारा जीव परम ब्रह्म को देख लेता है, जान लेता है तथा उसी में प्रवेश कर लेता है। वह सर्वव्यापी ईश्वर तो परम तथा अद्वैत का तेजोमय भाव है।

भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन के निवेदन को स्वीकार किया तथा उसे दिव्य दृष्टि प्रदान की जिसके द्वारा दिव्य स्वरूप परम ब्रह्म को देख पाना सम्भव होता है। यह दिव्य दृष्टि या दिव्य चक्षु भगवान श्री कृष्ण द्वारा उदघाटित योग का विज्ञान ही है। जो भी मनुष्य योग का अभ्यास करता है वह ईश्वर को अपने सभी कर्म समर्पित कर देता है और परम ब्रह्म को पा लेता है-

अनेकवक्त्रनयनमनेकादभुतदर्शनम्।
अनेकदिव्याभरणमं दिव्यानेकोद्यतायुधम्॥
दिव्यमाल्याम्बरधरं दिव्यगन्धानुलेपनम्।
सर्वाश्चर्यमयं देवमनन्तं विश्वतोमुखम्॥ १०-११/ ११

अर्थात् अनेक मुख और नेत्रों से युक्त, अनेक अदभुत् दर्शनों वाले, बहुत दिव्य आभूषणों से युक्त, बहुत से दिव्य शस्त्रों को हाथ में उठाए हुए, दिव्य माला और वस्त्रों को धारण किए हुए, दिव्य सुगंधों से आलेपित, सब प्रकार के आश्चर्य से युक्त, अनन्त और सब ओर मुख किए हुए विराटस्वरूप परब्रह्म परमेश्वर के इस दिव्य स्वरूप के अर्जुन ने दर्शन किए ।

मनुष्य का ज्ञान वस्तुतः अहं, आसक्ति, मोह, कामनाओं आदि के अज्ञान से आच्छादित है या ढ़का है। अज्ञान का पर्दा पड़े होने के कारण ज्ञान मन-इन्द्रियों और चेतना को प्राप्त नहीं है। लेकिन जिसका



वह अज्ञान परमात्मा के तत्व ज्ञान द्वारा नष्ट कर दिया गया है उसका ज्ञान सूर्य के सदृश उस सच्चिदानन्दघन परमात्मा को प्रकाशित कर देता है-

ज्ञानेन तु तदज्ञानं येषां नाशितमात्मनः।
तेषामादित्यवज्ज्ञानं प्रकाशयति तत्परम्॥ ५ /१६

भाव यह है कि सभी जीव ईश्वर हैं ऐसा मानकर जो मनुष्य अपने सभी कर्म ईश्वर को समर्पित कर देता है वह परम भाव को प्राप्त कर लेता है अर्थात् परब्रह्म परमेश्वर को पा लेता है।

शेष अगले अंक में...

संस्कार बनाएं परिवार को सुखी

सन्तोष खन्ना

प्रधान संपादक,
विधि भारती पत्रिका,
दिल्ली

भारत में घर परिवारों को सर्वदा सुरक्षा कवच की तरह देखा जाता है । वर्ष 2020 में भी परिवार संस्था कोरोना जैसी भयंकर महामारी के विरूद्ध एक सुरक्षा कवच सिद्ध हुई है । यद्यपि लॉकडाउन आदि के दौरान देश की अर्थव्यवस्था अवश्य प्रभावित हुई और लोगों पर और भी कई संकट आए तो भारत के लोग घर और परिवार की सुरक्षा में रहकर कोरोना से काफी सीमा तक बचे रहें और अपने जीवन को सुरक्षित रख पाए ।

भारत में प्रारंभ से ही संयुक्त परिवार की परंपरा रही है जिसमें एक ही पूर्वजो के पुत्रों, माताओं, पत्नियों विधवाओं तथा अविवाहित पुत्रियां शामिल होती थी। पीढ़ियों तक भाई संयुक्त परिवारों में ही रहते थे । सामान्यतया बच्चे बुजुर्गों की छत्रछाया और उनके सानिध्य में पलते थे और उन्हें अपनी स्वस्थ पारिवारिक परम्पराओं और रीति-रिवाजों का स्वत ही ज्ञान हो जाता था। वर्तमान युग में एकल परिवारों का चलन है जिसमें माता-पिता और उनकी संतान शामिल होती है। वैसे ऐसे परिवार कम रह गए हैं जहां माता-पिता उनके साथ रहते हों। माता-पिता अकेले गांवों में अपने घर में रह जाते हैं या परिवार अपने माता-पिता से अलग रहते हैं । क्या यह एकल परिवार सुखी परिवार माने जाते हैं? सुख सुविधाएं और ऐश्वर्य तो उनके पास हो सकता है परंतु परस्पर सहयोग, संस्कार और सहचर्य की भावना का अभाव ही रहता है। बच्चों को अपने बड़े बुजुर्गों का सानिध्य प्राप्त नहीं होता और वह उनके साये के सुरक्षा कवच से वंचित रह जाते हैं।

वर्तमान सभ्यता का विकास हुआ है किंतु हमारी संस्कृति कहीं बहुत अपेक्षित हो गई है। हमारी पीढ़ियां आजकल लालन-पालन में और शिक्षा की दृष्टि से पाश्चात्य संस्कृति में ही पल बढ़ रही है । उदारवाद और बाजारवाद ने वैश्विक स्तर पर उपभोक्तावाद को इतना अधिक बढ़ावा दे दिया है कि मनुष्य भी केवल एक उत्पाद से अधिक कुछ नहीं रह गया है। भारत में आज के युग में हर व्यक्ति येन-केन-प्राकरेण और शीघ्र अति शीघ्र धन ऐश्वर्य, सत्ता आदि हथियाने की अंधी दौड़ में लिप्त है।

प्राचीन भारत में अनुशासन, संयम और चरित्र निर्माण पर बल दिया जाता था । आज के युग में हर व्यक्ति बड़ा बनना चाहता है बेशक वह एक अच्छा इंसान ना बन पाए। इसका एक कारण तो यह भी है कि पूंजीवादी अर्थव्यवस्था में हर किसी का सरोकार पैसा बन गया है । बच्चों के लालन-पालन में ना कहीं अनुशासन है ना संयम तो संस्कार आएंगे कहां से? वैसे भी कहते हैं कि जैसा खाओगे अन्न, वैसा बनेगा मन, वर्तमान समय में फास्ट फूड की संस्कृति ने देश के

बच्चों के खान पान के जायके ऐसे बिगाड़ दिए हैं कि उन्हें घर के बने व्यंजन पसंद नहीं। जिससे उनका मन अधिकांशतया पढ़ाई में कम कंप्यूटर पर अधिक लगता है जहां वह उल जलूल हिंसा भरे खेलों पर व्यस्त रहते है और वे परिवार में कम से कम अपनी मनमर्जी के मालिक अधिक बन जाते हैं। ऊपर से भारत की शिक्षा व्यवस्था डिग्रियों की बारिश तो करती है युवा पीढ़ी को इंसान नहीं बनाती हैं। ऐसी पढ़ी-लिखी पीढ़ी जब तैयार होती है वह केवल व्यवसायों विशेष के लिए उपयुक्त होती है। उनके अभाव में उन्हें रोजगार मिल नहीं पाता जिसका परिणाम यह होता है कि उनकी मानसिकता उच्चश्रृंख्ल, हिंसक और गुंडागर्दी की अधिक बन जाती है। ऐसे में उनसे संयम, सदाचार और सभ्य व्यवहार की आशा करना रेत में मछलियां पकड़ने जाता है और परिणाम यह हो रहा है कि समाज में हिंसक कार्यकलाप, बलात्कार जैसे अपराधों की बाढ़-सी आ गई है। इसलिए आज की सबसे अधिक जरुरत इस बात की है कि हम अपने भावी पीढ़ियों को ऐसे संस्कार दें कि ऐसे अच्छे इंसान बने जिनपर सब गर्व कर सकें। क्योंकि इंसान की पहचान उसके संस्कारों से बनती है। संस्कार उसके समूचे जीवन को व्याख्यायित करते हैं। संस्कार हमारी जीवनी शक्ति है, यह एक निरंतर जलने वाली ऐसी दीपशिखा है, जो जीवन के अंधेरे मोड़ों पर भी प्रकाश की किरणें बिछा देती है। उच्च संस्कार ही मानव को महामानव बनाते हैं। सद्संस्कार कोई बाजार में नहीं मिलते, आज के विश्व में पैसे के बल पर आप कुछ भी खरीद सकते हैं, किंतु संस्कार खरीदें नहीं जा सकते। उत्कृष्ट संस्कार वैक्सीन की तरह एक अमूल्य औषधि है जिससे आप मानव मन में पनपती कुत्सित वृत्तियों को फूटने से रोक सकते हैं। सद्संस्कार मनुष्य की अमूल्य धरोहर है और यही सुखी परिवार का आधार है। वास्तव में बच्चे तो कच्चे घड़े के समान होते हैं उन्हें आप जैसे आकार में ढालेंगे वे उसी आकार में ढल जाएंगे।

मां के उच्च संस्कार बच्चों के संस्कार निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिए आवश्यक है कि सबसे पहले परिवार संस्कारवान बने, माता-पिता संस्कारवान बनें, तभी बच्चे संस्कारवान और चरित्रवान बनकर घर की परिवार की प्रतिष्ठा को बढ़ा सकेंगे। भारत को आज सांस्कृतिक क्रांति का इंतजार है। यह कार्य सरकारी तंत्र पर नहीं छोड़ा जा सकता है। सही शिक्षा और सही संस्कारों के निर्माण के द्वारा ही परिवार, समाज और राष्ट्र को वास्तविक अर्थों में स्वतंत्र बनाया जा सकता है।

अगर पारिवारिक संस्था को सशक्त करना है तो उसके लिए अच्छे संस्कार ही सहायक हो सकते हैं। इसमें महिलाओं की भूमिका के महत्व को नकारा नहीं जा सकता।

❖❖❖

ASTRO SHALINI MALHOTRA
- Vedic & KP Astrologer
- Vedic & Scientific Vastu
- Past Life Regression
- Crystal healing
- Reiki Healing
- Palm Reader
- Aura Reader
- Numerologist
- Dowsing

astroshaliini1@gmail.com
astroshallini@gmail.com
9910057645, 7065481958
www.astroshalini.com

पौषक एवं रोगनाशक गिरियां व बीज

बीज में पूर्ण प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा (न जमने वाला) प्राकृतिक लवण, विटामिन आदि जीवनोपयोगी तत्व पाये जाते हैं। गर्मियों में खीरा, लौकी, तरबूज, खरबूज, सीताफल आदि के बीजों की ठण्डाई बड़ी लाभदायक है। सूर्यमुखी के बीज का दूध विटामिन डी का भण्डार है। मर्दाना ताकत को बढ़ाता है। यह पूरक आहार है। खनिज भी भरपूर है। इनमें अलसी, तिल और मूंगफली को विशेष दर्जा दिया गया है।

अलसी बीज (Flax Seeds)- इसका आहार एवं औषधि की भांति व्यवहार किया जाता है। विटामिन एफ प्रचूर मात्रा में होता है। यह लिसिथिन से भरपूर होता है। यह आवश्यक ओमेगा-3 फैटी एसिड का उत्तम साधन है जो हृदय के लिए महत्वपूर्ण है। यह पौली सिस्टिक डिम्ब ग्रंथि (**Poly-cystic-ovary**)में बहुत ही लाभदायक है। इसका चूरा सब्जियों के रस में मिलाकर या आटे में मिलाकर सेवन किया जा सकता है। इसका तेल भी खाने के काम आता है।

तिल (Sesame) तिल के व्यवहार करने से मानव में जादुई शक्ति आ जाती है कि वह अपने दढ़ संकल्प को पूरा कर सके। शरद ऋतु में इसके खाने का विशेष महत्व है। ठण्डक विशेषकर माघ में तो अवश्य ही खाने का विधान है।

तिल एवं तिल-जन्य खाद्य के उच्च-कोटि के होने के निम्न कारण हैं-

1. विटामिन ई, बी, सी, एवं एफ के साधन हैं। दाँत एवं हडड्ी के लिए कैल्शियम एवं फास्फोरस और रक्त के लिए का उत्तम स्रोत हैं।

3. इनमें उच्च-कोटि का प्रोटीन एवं सभी आवश्यक एमिनो एसिड होता है। यह न तो कब्जकारक है, न सड़ान उत्पन्न करता है क्षारीय लवण से भरपूर होने के कारण प्रोटीन के अम्ल प्रभाव को रोकता है।

4. प्रकृति ने इसमें जाने-अनजाने पोषक खजाना बन्द कर रखा है, अत: इसके व्यवहार से सभी आवश्यक तत्व मिल जाते हैं।

5. अम्लकारक एवं कोलस्ट्रोल बनाने वाली चिकनाई की अपेक्षा यह बहुत ही गुणकारी है। यह लिसिथिन का उतम साधन है।

मूंगफली (Groundnut) प्रकृति ने सामान्य व्यक्ति के लिए बादाम के मुकाबले सर्वसुलभ खाद्य मूंगफली प्रदान किया है। पौष्टिकता की दृष्टि से देखा जाए तो बादाम एवं मूंगफली में प्राय: एक ही प्रकार का तत्व पाए जाते हैं।

मूंगफली में उपयोगी प्रोटीन एवं आवश्यक एमिनो भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। 100 ग्राम मूंगफली में एक लिटर दूध के बराबर प्रोटीन होता है। मूंगफली में न जमने वाली चिकनाई होती है। यह कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा इत्यादि का श्रेष्ठ साधन है। इसमें विभिन्न प्रकार के विटामिन भी भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। मूंगफली गर्भावस्था एवं दूध पिलाने के काल में महिलाओं के लिए बहुत पोषक है।

कच्ची मूंगफली भिगोकर या अंकुरित करके ही खानी चाहिए। यह हृदय रोगियों व मधुमेह इत्यादि में बहुत ही उपयोगी है। याददाश्त बढ़ाती है। मूंगफली का दूध भी बनाया जा सकता है।

रोजगार परक कोर्स

नोलेज बढ़ाने व कैरियर में उपयोगी

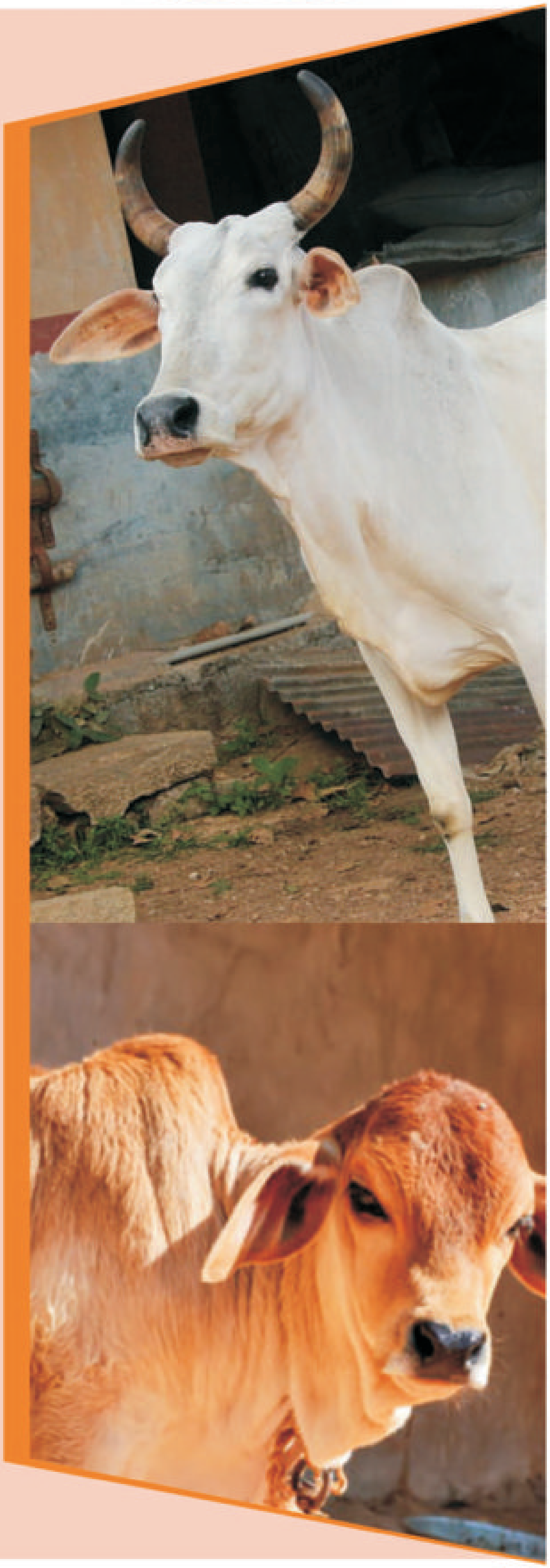
AVAILABLE ONLINE:
Admission, Study Material, Classes And More

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (गांधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा समिति संचालित) **NDDY** 3.5 वर्षीय डिप्लोमा कोंस **DCS** 1 वर्ष 6 माह, प्राकृतिक चिकित्सा सहायक-डिप्लोमा कोंस	न्यूरोथेरेपी (योग संस्कृति उत्थान पीठ एवं सेवा फाउन्डेशन द्वारा संचालित) द्वारा **SENIOR NEUROTHERAPIST** नवल किशोर ◆ बेसिक कोर्स : 3 माह ◆ एडवांस कोर्स : 6 माह ◆ डिप्लोमा कोर्स : 1 वर्ष	**CRYSTAL HEALING, GRAPHOLOGY, NUMEROLOGY AND BASIC VASTU** Yog Sanskriti Utthan Peeth In Collaboration with **ASTRO SHALINI MALHOTRA** Crystal Healing Graphology Numerology (Chaledean) All Courses – 5 Days Only
योग संस्कृति उत्थान पीठ संचालित **DNY** 6 माह- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा कोंस	**DYN** एक वर्ष-योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा कोर्स **D.Y.ED.** एक वर्ष-योग में डिप्लोमा कोर्स	**D.I.N.** एक वर्ष- प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा कोर्स **CCA** 6 माह- एक्यूप्रेशर में सर्टिफिकेट
आयुर्वेद पंचकर्म में बेसिक सर्टिफिकेट कोर्स 3 माह- द्वारा डॉ. भीम भास्कर (आयुर्वेदाचार्य)	एक्यूप्रेशर, कपिंग थैरेपी एवं सुजोक में सर्टिफिकेट कोर्स 3 माह- द्वारा श्री धर्मेन्द्र बैसोया	ध्यान योग में सर्टिफिकेट कोर्स **3 माह**

Internship (6 मासिक) **Scholarship** (गरीब छात्र छात्राओं के लिए),
Distance Education Courses (डिप्लोमा / डिग्री कोर्स)

अधिक जानकारी हेतु - वैलनेस केयर, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र
बी-4/55 सी, फेज-2, अशोक विहार, दिल्ली-52, ✆ 011-27121088, 9250664422

गौमूत्र के गुण एवं उपयोगिता



पंचगव्य चिकित्सा अथवा गौ चिकित्सा भी प्राकृतिक चिकित्सा की सहयोगी है। गौमूत्र पंचगव्यों में से एक है। प्राचीन शास्त्रों में इसका विशेष महत्व प्रतिपादित किया गया है। अत: यहां गौमूत्र के चिकित्सकीय लाभ प्रस्तुत हैं–

1. गौमूत्र में किसी भी प्रकार के कीटाणु नष्ट करने की चमत्कारी शक्ति है। सभी कीटाणुजन्य व्याधियाँ नष्ट होती हैं।
2. गौमूत्र दोषों (त्रिदोष) को समान बनाता है। अतएव रोग नष्ट हो जाते हैं।
3. गौमूत्र शरीर में यकृत (लिवर) को सही कर स्वच्छ खून बनाकर किसी भी रोग का चिरोध करने की शक्ति प्रदान करता है।
4. गौमूत्र में सभी तत्व ऐसे हैं, जो हमारे शरीर के आरोग्यदायक तत्वों की कमी की पूर्ति करते हैं।
5. गौमूत्र में कई खनिज, खासकर ताम्र होता है, जिसकी पूर्ति से शरीर के खनिज तत्व पूर्ण हो जाते है। स्वर्ण क्षार भी होने से रोगों से बचने की यह शक्ति देता है।
6. मानसिक क्षोभ से स्नायु तंत्र (नर्वस सिस्टम) को आघात होता है। गौमूत्र को मेध्य और हृद्य कहा गया है। यानी मस्तिष्क एवं हृदय को शक्ति प्रदान करता है। अतएव मानसिक कारणों से होने वाले आघात से हृदय की रक्षा करता है और इन अंगों को होने वाले रोगों से बचाता है।
7. किसी भी प्रकार की औषधियों की मात्रा का अतिप्रयोग हो जाने से जो तत्व शरीर में रहकर किसी प्रकार से उपद्रव पैदा करते हैं उनको गौमूत्र अपनी विषनाशक शक्ति से नष्ट कर रोगी को निरोग करता है।
8. विद्युत तरंगे हमारे शरीर को स्वस्थ रखती हैं। ये वातावरण में विद्यमान हैं। सूक्ष्मातिसूक्ष्म रूप से तरंगें हमारे शरीर में गौमूत्र से प्राप्त ताम्र के रहने से ताम्र के अपने विद्युतीय आकर्षक गुण के कारण शरीर से आकर्षित होकर स्वास्थ्य प्रदान करती हैं।
9. गौमूत्र रसायन है। यह बुढापा रोकता है। व्याधियों को नष्ट करता है।
10. आहार में जो पोषक तत्व कम प्राप्त होते हैं उनकी पूर्ति गौमूत्र में विद्यमान तत्वों से होकर स्वास्थ्य लाभ होता है।

महिला रोगों में गुणकारी : अशोकारिष्ट

अशोकारिष्ट - यह एक आयुर्वेदिक महिलाओं के लिए विशेष स्वास्थ्यधर्वक टॉनिक है। इसका प्रयोग महिलाओं की मासिकधर्म की समस्याओं में प्रमुखता से किया जाता है। मासिकधर्म के समय दर्द की समस्या, गैस होना, कष्टार्तव, अधिक रक्त स्राव, असमय मासिकधर्म एवं मासिकधर्म की रूकावट आदि रोगों में यह आयुर्वेदिक टॉनिक रामबाण औषधि साबित होती है।

इस आयुर्वेदिक सिरप है जिसमें अशोक छाल की प्रधानता होती है। अशोक छाल के अलावा इसमें 14 अन्य आयुर्वेदिक जड़ी-बूटीयों का समावेश होता है जो इसे और अधिक कारगर बनाती है।

घटक द्रव्य

1. अशोकत्वक (अशोक छाल)
2. गुड
3. धातकी पुष्प
4. कृष्ण जीरक
5. नागरमोथा
6. शुंठी
7. दारुहरिद्रा
8. हरीतकी
9. विभितकी
10. आमलकी
11. नील कमल पुष्प
12. वासा
13. श्वेतजीरा
14. लालचन्दन
15. जल

सेवन की मात्रा

इसका सेवन भोजन के पश्चात 20 से 30 उस की मात्रा में सुबह-शाम या चिकित्सक के परामर्शनुसार करना चाहिए। अनुपान में समान मात्रा में जल का प्रयोग किया जाना चाहिए। उचित मात्र में सेवन से इस आयुर्वेदिक टानिक के कोई दुष्प्रभाव नहीं है।

अशोकारिष्ट लाभ- मासिकधर्म की समस्याएँ जैसे अनियमित मासिक धर्म, हार्मोन्स असंतुलन, रक्तप्रदर, श्वेतप्रदर, मासिक धर्म के समय दर्द होना, कमजोरी, रक्त पित्त, पाचन की समस्या, कब्ज व गर्भाशय, प्रमेह, शोथ आदि रोगों में यह लाभदायक टॉनिक है। मासिक धर्म में रक्त का अधिक स्राव होना एवं जननांगों में दर्द आदि में लाभदयक औषधि है। इसके उचित सेवन से महिला प्रजनन अंगो को शक्ति मिलती है एवं उनके सभी दोष दूर होते है।

पुरूष रोगों में गुणकारी-बाजीकारक औषधियाँ

आयुर्वेद में रोगी की चिकित्सा हेतु औषधियों का विधान किया गया है। इस सन्दर्भ में जड़ी बूटीयों द्वारा चिकित्सा का विशेष महत्व है। वस्तुतः पूरा औषधालय तो हमारे रसोई घर में ही भरा पड़ा है किन्तु हम उसके उपयोग व लाभकारी प्रयोग अथवा उपयोग से अनभिज्ञ हैं। यहां प्रस्तुत है कुछ सामान्य जड़ी बूटीयों का परिचय जो हमारे केवल रोग उपचार ही नहीं अपितु हमारे दैनिक जीवन में भी उपयोगी हैं।

काली मूसली : कालीमुसली का 3 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम सेवन करने से शीघ्रपतन, नपुंसकता, अनैच्छिक वीर्यपात, जैसी समस्याओं से छुटकारा दिलाते हुए अत्यन्त बाजीकारक है। यह स्तम्भक गुणों से परिपूर्ण जड़ी है।

सफेद मुसली : सफेद मुसली का सेवन शरीर को ऊर्जावान बनाता है। सफेद मसली शुक्राणु (स्पर्म) की गुणवत्ता में सुधार करते हुए संख्याबल में भी खासी वृद्धि करता है। यह इरेक्टाइल डिसफंक्शन (लिंग का अनुतेजित रहना)आदि में भी असरदायक है।

सफेद मुसली वजन घटाने व बढ़ाने दोनों में ही काम करती है । यदि वजन बढ़ाना है तो दूध के साथ सेवन करे और यदि वजन घटाना है तो गुनगुने पानी के साथ सेवन करे।

नोटः- बाजीकारक औषधियां ऊष्ण प्रकृति की होती हैं अतः चिकित्सक के परामर्श के उपरांत ही उपयोगी करें।

स्वप्न दोष के कारण और घरेलू उपाय

युवावस्था में अक्सर रात को सोते समय नींद में अचानक से वीर्यपात हो जाता है जिसे स्वप्नदोष कहा जाता है। जिन युवाओं के द्वारा हस्थमैथुन बड़े लम्बे समय से किया जाता रहा हो उनको इसका अहसास तक नहीं हो पाता है। वहीं दूसरी और जिन युवाओं के द्वारा किसी गन्दी आदत के नहीं होने के बाद भी स्वत: वीर्यपात हो जाता है अर्थात स्वप्न दोष हो जाता है, यह एक सामान्य प्रक्रिया है।

स्वप्न दोष के कारण – वैसे तो स्वप्न दोष के कारणों के बारे में अभी सामान्यतौर पर अलग–अलग मतभेद है द्य युवावस्था में टेस्टोंस्टेरोंन हार्मोन बनना प्रारम्भ हो जाता है द्य किन्तु स्वप्न दोष के बारे में यह कहा जा सकता है की हस्थमैथुन से इन्द्रियों में उत्पन्न हुई शैथिल्यता के कारण जब व्यक्ति रात को ऐसा कोई सपना देखता है, तो उसका सबकोंसियस माइंड उस क्रिया में सक्रिय हो जाता है जिसके चलते गहरी नींद में होने के बाद अचानक से लिंग में खुजली सी महसूस होकर स्वप्न दोष हो जाता है अब जानते हैं स्वप्न दोष के घरेलू आयुर्वेदिक उपाय आदि के बारे में–

यदि मेडिकल साइंस की माने तो नाईट फाल का कोई इलाज नही है किन्तु आयुर्वेद और घरेलू उपायों की बात करें तो यह आसानी से ठीक होने वाली समस्या है।

डॉ. रामहरि मीना

स्वप्न दोष के घरेलू उपाय :

1. एक माह तक नियमित रूप से अनार के जूस में शहद मिलाकर सेवन करने से काफी हद तक इस समस्या से निजात मिल जाती है। साथ ही यदि अनार का जूस छिलके सहित बनाकर लिया जाये तो स्वप्न दोष में अधिक जल्दी आराम मिलता है।

2. गोखरू दिलाये स्वप्न दोष से मुक्ति

सामग्री– ढकनी गोखरू – 100 ग्राम, अश्वगंधा – 100 ग्राम, शंखपुष्पी 100 ग्राम, मिश्री पाउडर – 300 ग्राम

सभी को एक साथ कूट पीसकर मिलाकर रोज सुबह –शाम गुनगुने दूध के साथ सेवन करने से महीने भर में ही स्वप्न दोष से छुटकारा मिल जाता है।

3. चोबचीनी का नुस्खा – सामग्री –चोबचीनी पाउडर – 100 ग्राम, अश्वगंधा पाउडर 100 ग्राम, शतावरी पाउडर– 80 ग्राम, गोखरू–80 ग्राम,कुरण्ड –40 ग्राम, तालमखाना – 40 ग्राम, काली मुसली – 40 ग्राम

उपर दिए गये सभी औषध द्रव्यों को एक साथ कूट पीसकर मिलाकर रख लें। एक एक चम्मच दूध के साथ सेवन करने से शारीरिक कमजोरी का निवारण होकर स्वप्न दोष से छुटकारा मिल जाता है।

अंकुरित आहार-सर्वोत्तम आहार

अंकुरित खाद्य शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक संतुलन के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। अंकुरित केवल अन्न-कण मात्र नहीं रह जाता बल्कि उसका श्वेतसार (**Starch**) ग्लूकोज में एवं प्रोटीन एमिनो एसिड में बदल कर संपाच्य के साथ ही स्वास्थ्य एवं शक्ति-वर्धक हो जाता है। इसलिए इसे पूर्व-पचित (**Pre-digested**) भोजन भी कहा गया है।

अंकुरित भोजन क्लोरोफिल, विटामिन (ए, बी, सी, डी और के इत्यादि) कैल्शियम, फास्फोरस, पोटाशियम, मैग्नीशियम, आयरन इत्यादि खनिजों का अच्छा स्रोत होता है। इसमें स्वास्थ्य के लिये आवश्यक एन्जाईम, एन्टी ऑक्सीडेन्ट तथा फाइटो केमिकल्स भी पाये जाते हैं। अंकुरित भोजन भूख बढ़ाने वाला, शरीर के जहरीले तत्व निकालने वाला और मूत्रवर्धक होता है।

अंकुरित पूर्ण और फिर से जवान बनाने वाला भोजन है जो मनुष्य को सुन्दर, स्वस्थ तथा रोग मुक्त रखता है।

अंकुरित आहार शरीर को तुरन्त ऊर्जा देने का अच्छा स्रोत है। यह शीघ्र और आसानी से शरीर द्वारा आत्मसात कर लिया जाता है।

अंकुरित कुपोषण को दूर करता है। अंकुरित भोजन गैस निरोधक एवं कब्ज नाशक है। अंकुरित रोगों को ठीक करने वाला आहार है। अंकुरित महंगे फल एवं सब्जियों की जगह लिया जा सकता है। यह तैयार करने में आसान तथा सस्ता है। इस लिए हर एक के बजट के अनुकूल हो सकता है। अंकुरित एक पूर्ण एवं नवजीवन देने वाला है। इसमें कोई मिलावट नहीं होती। अंकुरित भोजन नशे की आदत से छुटकारा दिलाने में भी सहायता करता है।

क्या अंकुरित करें

गेहूँ, मूंग, मोठ, सोयाबिन, मूंगफली, मक्का, तिल, चना, अल्फाल्फा, सूरजमुखी के बीज एवं अन्य अन्न, दाल एवं बीज इत्यादि इत्यादि।

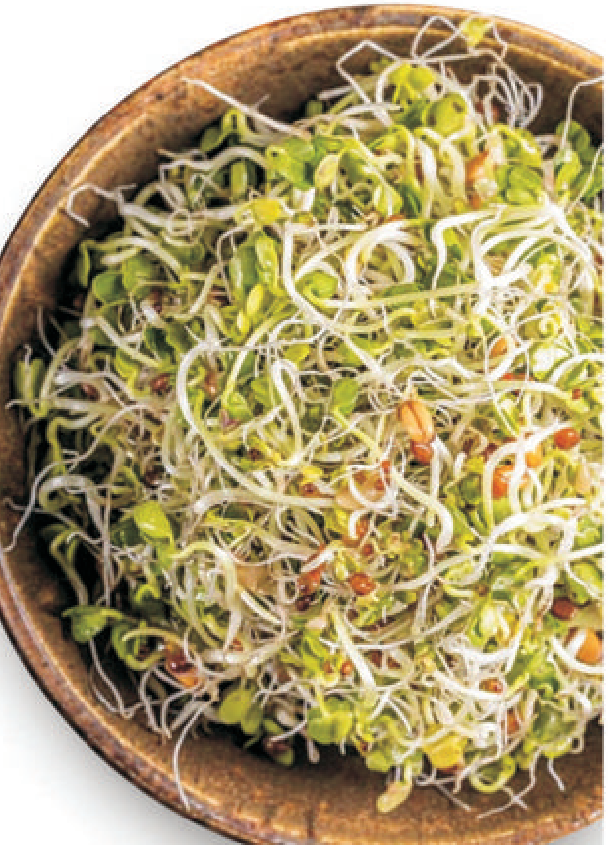
अंकुरित करने की विधि

सूखा अनाज, दाल या बीज इत्यादि जाम भी अंकुरित करना हो उसे धोकर एक बर्तन में पानी में भिगो दें। सर्दियों में थोड़ा गर्म पानी में भिगोयें।

फिर 12 घन्टे बाद पानी से निकालकर कपड़े इत्यादि में इस तरह रखें कि उन्हें नमी और हवा मिलती रहें। गर्मियों में इस पर कई बार पानी छिड़कते रहना चाहिए ताकि नमी बनी रहे। उसके 12 घन्टे से 30 घन्टे (भिन्न-भिन्न खाद्यानुसार) के बीच अंकुर फूटना (Germination) शुरू हो जायेगा।

अंकुरित तैयार होने पर इसे धो लें और प्रयोग करें।

अंकुरण की प्रक्रिया के दौरान कुछ बीज अंकुरित नहीं हो पाते हैं। उन्हें चुनकर निकाल देना चाहिए।



प्रकृति का अनमोल उपहार
शाकाहार

शाकाहारी भोजन मांसाहारी भोजन की तुलना में अत्यधिक पौष्टिक एवं आरोग्य प्रदान करने वाला होने के कारण स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त है। सारे विश्व के वैज्ञानिकों (Scientists) चिकित्सकों (Doctor) तथा दार्शनिकों (Phylosopher) ने शाकाहार को हर दृष्टि से सर्वोत्तम माना है। **शाकाहार के लाभ**

1. शाकाहार जीवन को दीर्घायु, स्वस्थ एवं बलवान बनाता है। शाकाहारी लोग मांसाहारी लोगों की तुलना में अधिक उष्णता (कैलोरीज) विटामीन, प्रोटीन तथा मिनरल्स प्राप्त करते है।

2. शाकाहार जीओ और जीवन दो का सिद्धांत सिखाता है, हिंसा के दोष से मुक्त करता है, सभी बंधनों से मुक्त करके मोक्ष का मार्ग प्रशस्त करता है। जैसा आहार वैसा विचार के अनुसार भोजन ही मनुष्य को आध्यात्मिक मार्ग की ओर ले जाता है।

3. सरसों, तेल, दालें, हरी सब्जियों व चने का उपयोग शरीर में विद्यमान कॉलेस्ट्राल की कमी करता है। मनुष्य यदि शाकाहार ले तो पशुओं के सड़े गले मांस खाने से होने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है। शाकाहार शारीरिक, नैतिक, आध्यात्मिक सभी दृष्टि से मानव के लिए सर्वोत्तम है। शाकाहार मन में दया, समानता, आपसी स्नेह और सहनशीलता उत्पन्न करता है।

4. शाकाहार सुलभ है, इसका उत्पादन अधिक है तथा इससे कम खर्चे में जीवन का निर्वाह हो सकता है।

5. 99 प्रतिशत शहरी लोगों को कब्ज तथा सिर दर्द का रोग भोगना पड़ता है। इनसे बचने के लिए फलों तथा सब्जियों के रस का सहारा लेना चाहिए।

6. फलाहार विटामिन की कमी के कारण होने वाले रोगों से बचाव व छुटकारा प्रदान करता है। कमजोर रोगी फलों व सब्जियों के रसों का उपयोग कर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते है। भुन हुए चने मुटठी भर सुबह रोजाना खाने से टी.बी. या प्लूरेसी जैसी बीमारियों से जीवन भरा बचा जा सकता है। मनुष्य के दांतों और आंतों की रचना शाकाहारी भोजन के लिए ही है, मांसाहार तो हिंसक पशुओं का आहार है। दुनिया का कोई भी धर्म या शास्त्र मांसाहार की प्रशंसा नहीं करता, सभी शाकाहार को उत्तम मानते है। वैज्ञानिक अनुसंधानों ने भी शाकाहार को सर्वोत्तम माना है।

''इसलिए आइये शाकाहार अपनाएं एवं शाकाहार के प्रसार एवं प्रचार का शुभ संकल्प लें।''

सरल प्राकृतिक उपचार

मिट्टी चिकित्सा

डॉ. राजेश बतरा

प्राकृतिक चिकित्सा में मिटटी का प्रयोग प्राचीनकाल से होता आया है। हमारे शरीर के पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पांच तत्वों में पृथ्वी तत्व अत्यन्त महत्वपूर्ण है। भारतीय संस्कृति में पृथ्वी को 'माँ' की संज्ञा दी गई है। पेड़- पौधे, वनस्पतियों सहित पूरे ब्रह्माण्ड़ के मूल में पृथ्वी ही है। मिटटी चिकित्सा का इतिहास उतना ही पुराना है जितनी पुरानी ये प्रकृति है। वैदिक काल से ही हमारे ऋषि मुनियों ने मिटटी के प्रयोग करने के विज्ञान को विकसित किया । अनेकों वैज्ञानिक अनुसंधानों से भी यह प्रमाणित हो चुका है कि मिटटी के विभिन्न प्रयोगों द्वारा अनेके साध्य-असाध्य रोगों से पूर्ण मुक्ति सम्भव है।

मिट्टी के उपचारीय गुण एवं कार्य - मिट्टी अनेक उपचारीय गुणों से भरपूर होने के कारण प्राकृतिक चिकित्सा में विशेष स्थान रखती है। इसकी सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह रोग चाहे शरीर के भीतर हो या बाहर यह उसके विष और गर्मी को धीरे धीरे चूस कर ही दम लेती है। यह शरीर के विजातिय द्रव्यों को बाहर निकाल देती है। यह गर्मी खींचती है और ठण्ड़क पहुंचाती है । तनाव दूर करती है। त्वचा रोगों में बहुत लाभकारी है। यह बहुत ही अच्छा दुर्गंधनाशक एवं दर्दनाशक है। यह पूरे शरीर में स्फूर्ति एवं शक्ति का संचार करती है। यह चुम्बकीय गुणों से भरपूर है। यह वात- पित्त और कफ तीनों तरह के रोगों को समूल नष्ट कर देती है। मूलत: यह पृथ्वी तत्व है जो हमें जीवन भर अन्न और मरने पर आश्रय देती है। यह हमारी जननी है और जननी की तरह ही उपचार करती है।

मिट्टी चिकित्सा की विभिन्न विधियां -

1. **मिट्टी स्नान / सर्वांग मिट्टी लेप:** यह मिट्टी चिकित्सा सर्वाधिक प्रयोग लाया जाने वाला एवं सर्वाधिक कारगर उपचार है। मिट्टी स्नान के लिए उपयुक्त मिट्टी लेकर उसे एक बाथ टब में रात को घोल देते हैं तथा सुबह शौच आदि से निवृत होकर नंगे बदन धूप में बैठकर मिट्टी का लेप सारे शरीर पर कर लेते हैं। लेप लगे शरीर पर फिर धूप पड़ने देते हैं। जब मिट्टी सूख जाये तो उसे सूखे तौलिये से रगड़ कर छुड़ा देते है। इस

तरह घर्षण-स्नान भी स्वयं हो जाता है। उसके बाद फव्वारे के नीचे बैठ कर मल-मल कर नहाते हैं। मिट्टी स्नान के बाद एनीमा अवश्य लेना चाहिए ताकि पूरे शरीर का बाहरी व आंतरिक शोधन हो सके।

2. **मट्टी का गडढ़ा / मिटटी में सोना :** यह भी एक प्रकार का मिट्टी स्नान ही है इसमें मिट्टी के गडढ़ें में पूरे शरीर को दबा दिया जाता है सिर व मुंह बाहर रहता है । सिर पर गीला तौलिया रखा जाता है। बाकि पूरे शरीर को मिटटी से ढ़क दिया जाता है। मिट्टी में इस प्रकार सोने से यह अनिद्रा, स्नायु दौर्बल्य एवं विषाक्त रक्त आदि रोगों में लाभ पहुचाता है। यह सुविधा कई पुराने प्राकृतिक चिकित्सालयों में उपलब्ध होती है वहीं प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में इसे करना चाहिए।
3. **मिट्टी की मालिश :** मिट्टी का लेप तैयार करके पूरे शरीर की मालिश की जा सकती है। इसको मलने तथा लगाने से शरीर की हानिप्रद वायु एवं विषाक्त तत्व निकल जाते हैं। सूखी मिट्टी की पाउड़र मसाज भी की जा सकती है।
4. **मिट्टी की पट्टी / मिट्टी पैक :** इसका प्राकृतिक चिकित्सा में बड़ा महत्व है । इसका प्रयोग कई रोगों में किया जाता है। इसका प्रयोग पेड़ू, पेट, छाती, माथा, आँख, सिर, मेरूदण्ड, गला, पाँव, गुदा इत्यादि में रोगानुसार किया जाता है। पेट के रोग, मोटापा, मधुमेह आदि में यह विशेष लाभकारी है।
5. **मिट्टी पर नंगे पैर टहलना :** यह भी अपने आप में एक पूर्ण प्राकृतिक चिकित्सा है। इससे तनाव, रक्तचाप, अनिद्रा, सिरदर्द, मधुमेह व गुर्दा रोग आदि में लाभ होता है, आंखों की रोशनी बढ़ती है।
6. **मिट्टी पोटली :** एक सूती मोटे कपड़ें में सूखी मिट्टी लें और इसकी पोटली बना लें । अब इसे किसी तवे पर गरम करके पीड़ित स्थान या दर्द वाले स्थान पर सेंक करने के लिए प्रयोग करते हैं। इसी प्रकार रेतीली या रोगानुसार विशेष किस्म की मिट्टी को लेकर लोहे की कढ़ाई में भून लें, तेज गरम होने पर किसी मोटे सूती कपड़ें में भरकर पोटली बना लें और सिंकाई करें।
7. मिट्टी के बर्तनों का प्रयोग भी हमें अनेक प्रकार के रोगों से दूर रखता है। इस प्रकार मिट्टी चिकित्सा एक बहुत ही उपयोगी, कारगर, सरल सबसे सस्ती, अत्यन्त प्रभावी व निरापद चिकित्सा है। प्रत्येक मौसम में इसका प्रयोग किया जा सकता है। आज की आधुनिक जीपन शैली में यह साध्य - असाध्य रोगों को समूल नष्ट करने में सक्षम है।

❖❖❖

सेवा फॉउंडेशन
A complete Health Solution...
Dr. Lajpat Rai Mehra's Neurotherapy
100% Practical classes
"India's No.1 Study Center of LMNT"
Dr. Lajpatrai Mehra's Neurotherapy
100% Theory classes
Neurotherapy Treatment & Training Center (A Health Project of Sewa Foundation)
Self Healing Course
Basic Course
(3 Months)
Total 11 Classes
Diagnose & Treatment Course
Advance Course
(6 Months)
Total 21Classes
Neurotherapy Professional Course
Diploma Course
(1 Year & 6 Months)
(51 Classes)
NAWAL KISHORE
(Neurotherapist Since. 2005) (M.A. in Yoga, B.Y.N, NDDY, Dnhe, ND)
Gold Medalist in Neurotherapy 2005 3 Times National Awardee in Neurotherapy
9718425042 9818425042 nklmnt@gmail.com kishorelmnt@yahoo.in
@nawalki00627339 nawal kishore neurotherapist web : www.neurotherapyindia.in

कैसे दूर करें बच्चों में संकोच

डॉ. बी. बी. गोयल

संकोची किसी काम में रुचि नहीं लेता है, न दूसरे बच्चों के साथ खेलता है और न ही कहीं घूमने जाता है, यहाँ तक कि घर में आए व्यक्ति से कतराता है। बड़ा होने पर यदि उसकी मनोवृत्ति ऐसी ही रही तो वह जीवन में आगे कैसे बढ़ सकता है? बच्चों में अपने को दूसरों से अलग रखने की मनोवृत्ति के कई कारण हो सकते हैं। गहराई से सोचा जाए तो कोई भी बालक जन्म से संकोची नहीं होता। बहुत ही कम बच्चे अपने माता-पिता या वातावरण के प्रभाव से संकोची नहीं होते। बहुत ही कम बच्चे ऐसे होते हैं जिनमें जन्म से ही ऐसा कोई दोष हो। अधिकतर बच्चे अपने माता-पिता या वातावरण के प्रभाव से संकोची बन जाते हैं।

कई बार ऐसा देखने में आता है कि माँ-बाप अपने बच्चों को छोटी-छोटी बात पर डाँट-डपट देते हैं। उदाहरणतया यह न कर, वह न कर, यहाँ न जा, वहाँ न जा, इस बच्चे के साथ मत खेला कर, यह खाने से पेट खराब हो जाएगा, इस तरह नहीं बोलना चाहिए... आदि-आदि। अधिक टोका-टोकी करने से उनके मन में हीन भावना घर कर जाती है और वह किसी काम के लिए अपने को तुच्छ समझने लगता है। कुछ भी करने या कहने में वह डरता है कि कहीं कोई गलत काम तो नहीं कर रहा। इस तरह धीरे-धीरे बच्चा संकोची बनता जाता है। बच्चों से नकारात्मक की बजाय सकारात्मक बात करें। जैसे कोई काम को मना करने की बजाय उसे कोई काम करने को कहें।

कई घरों का वातावरण ऐसा होता है कि हर बात में लोग संकोच करते हैं। किसी से बात करते समय वे शिष्टता के चक्कर में खुलकर हँस-बोल भी नहीं पाते। छोटे बच्चों पर इसका सीधा असर पड़ता है। जैसा वे देखते हैं, वैसा ही करते हैं और बाद में वह बच्चे की आदत बन जाती है। प्राय: ऐसा देखा जाता है कि जब कुछ लोग आपस में बातें कर रहे हों और पास बैठा काई बच्चा बीच में बोले या किसी बात पर कोई सुझाव दे तो उसे डॉट कर चुप कर दिया जाता है। इससे बच्चे के मन को बहुत ठेस पहुँचती है और यदि कई बार ऐसा हो जाए तो बच्चा अपने माता-पिता और दूसरे के साथ बैठने में संकोच करने लगता है। अत: जब भी बच्चा किसी भी तरह का प्रश्न करे तो उचित ढंग से समझाकर उसकी उत्सुकता को शांत करना चाहिए।

यदि कोई बच्चा प्राय: चुप रहता हो तो हमें ऐसा प्रसंग छेड़ना चाहिए जिसमें बच्चा रूचि ले सके और अपना महत्त्व अनुभव करे। ऐसा होने से बच्चा व्यावहारिक बनेगा और उसके मन की संकोची प्रवृत्ति समाप्त करने में सहायता मिलेगी। बच्चों के साथ मित्रतापूर्ण व्यवहार से उसके सम्पूर्ण विकास में बहुत सहायता मिलती है। विशेष रूप से बच्चे को सामाजिक बनाने में तो इससे अच्छा और आसान कोई रास्ता नहीं है। उददंड बच्चों की संगति से अच्छा है कि अपने माता-पिता को ही अपना मित्र भी समझे। ऐसा होगा तो वह अपने मन की हर शंका को उनके सामने प्रकट करेगा और सही समाधान पाने से बच्चे के मन पर बहुत स्वस्थ प्रभाव पड़ेगा। फिर कभी बच्चे के मन में हीन भावना घर पर आने-जाने वालों के सम्मुख जाने में या शिष्टाचारपूर्ण बातचीत करने में कोई हिचक नहीं होगी।

पाचन संस्थान के लिए लाभकारी सौंफ

यह अग्नि प्रदीपक, वात, ज्वर एवं दर्दनाशक है। खटटे डकार व वमन को शांत करती है। पेट की गर्मी कम कर पेशाब की जलन भी कम करती है। यह आँतों की मरोड़ शांत करती है। स्वाद में मीठी और सुगंधित होने के कारण सर्वप्रिय है। अर्जीण, उदर विकार और कब्ज में लाभ करती है। पाचन शक्ति बढ़ाती है। विभिन्न रोगों में इसके निम्न प्रयोग दृष्टव्य हैं–

1. दस्त व पेचिश : भुनी हुई सौंफ और मिश्री समान मात्रा में पीस कर दो–दो चम्मच की ठंडे पानी से फंकी दिन में दो से तीन बार लेने से मरोड़दार दस्त ऑव और पेशिच में लाभ होता है।

2. बच्चों के दॉत निकलना : निकलते समय यदि बाच्चा रोता हो तो गाय के दूध में मोटी सौंफ उबाल कर, छान कर बोलते भर लें तथा एक–एक चम्मच दिन में दो से तीन बार पिलायें । इससे दॉत सरलता से निकलने में आसानी होगी। इसी प्रयोग से बच्चों का पेट फूलना, गैस बनना व पेट–दर्द भी ठीक हो जाता है।

3. पेट का भारीपन : नींबू के रस में भीगी हुई सौंफ को भोजन के बाद खाने से पेट का भारीपन दूर होता है, भूख खूब लगती है तथा मल भी साफ होता है। सेंधा नमक के साथ लेने पर पेट दर्द भी ठीक होता है।

4. नेत्र ज्योति : भोजन के बाद सौंफ, मिश्री व काली मिर्च का चूर्ण लेने से नेत्र ज्याति बढ़ती है।

सरल प्राकृतिक उपचार : उषा पान

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में शुद्धि का अत्यन्त महत्त्व है। आर्युवेदादि शास्त्रों में उषापान को अमृतपान तुल्य कहा गया है। जैसे हम स्नान द्वारा शरीर की सफाई या शुद्धि करते हैं वैसे ही आन्तरिक शुद्धि भी आवश्यक है। शरीर की आन्तरिक सफाई के लिए पाचनतन्त्र की सफाई जरूरी है। मुख से लेकर गुदा द्वार तक का सम्पूर्ण पाचनतन्त्र हमेशा काम करता रहता है, जब हम सो रहे होते हैं तब भी, रात्रिकाल में भी यह पाचनतन्त्र की मशीनरी काम करती रहती है। मुख से हम अन्न -जल-दुग्ध फलादि आहार का ग्रहण करते रहते हैं, तथा पाचन प्रक्रिया के उपरान्त मल-मूत्र के रूप में उसका विसर्जन करते है। यह कम निरन्तर चलता रहता है किन्तु भीतरी सफाई नहीं हो पाती हैं, अत: प्रात: जल्दी उठकर कागासन में बैठ कर शरीर की आन्तरिक शुद्धि के लिए पानी पीना चाहिए यही उषापान है।

मात्रा एवं अनुपान एवं विधि : प्रात: काल सूर्योदय से पहले उषापान के रूप में बासी मुंह बिना कुल्ला किए पानी धीरे-धीरे पीना चाहिए। शुरू में एक डेढ़ या दो गिलास से शुरू करें। एक लीटर (चार गिलास लगभग) जल पीना चाहिए। कुछ विशेष परिस्थितियों में पानी की मात्रा एक लीटर से कम भी की जा सकती है। किन्तु यह भी समझना चाहिए कि जैसे एक गिलास पानी से स्नान नहीं किया जा सकता उसी प्रकार एक गिलास पानी से पूर्ण आन्तरिक शुद्धि सम्भव नहीं। बासी मुंह पानी पीना में कुछ दिक्कत हो तो पहले कुंजल करके मुंह साफ कर लें। अल्सर के रोगी हों तो कुजंल न करें। यदि सम्भव हो सके तो दोनों हाथ खोलकर शरीर को दायें- बायें दोनों साइड़ घुमाना चाहिए इससे पानी नीचे चला जाता है तथा भारीपन महसूस नहीं होता।

सदा सादा पानी ही पीना चाहिए किन्तु यदि तुलसी या पोदीना के पत्ते रात को ही कुतर कर जल में मिलाकर रख लेंगे तो यह तुलसी / पुदीना जल बन जाएगा। यहां बताना आवश्यक है कि ताम्बे के जल में पानी पीने की परम्परा बहुत पुरानी है किन्तु आजकल जो ताम्बे के बर्तन बाजार में मिल रहे हैं उनमें कहीं-कहीं मिलावट भी देखी गई है। अत: हानिकारक रसायनों से बने ताम्बें के बर्तन का प्रयोग न करके शुद्ध ताम्बे के पात्र का ही प्रयोग करें। आप यह सुनिश्चित कर लें कि जो जल आप उषापान के रूप में ले रहे हैं वह फ्रिज का ना हो, सादा जल ही लें। सर्दीयों में गुनगुना जल ले सकते हैं।

उषापान के लाभ : जलाहार से उत्तम कोई आहार नहीं है। जलाहार ही सर्वोत्तम आहार है। सुबह खाली पेट होने के कारण सारे पाचन तंत्र की धुलाई-सफाई आसान हो जाती है तथा अन्दर के सारे विषैले तत्व व गन्दगी मल मूत्रादि द्वारा बाहर निकल जाती है। मूत्र नलिकाओ की

भी सफाई हो जाती है मूत्र सक्रमण की सम्भावना कम हो जाती है।

इसके अतिरिक्त उषापान के निम्न लाभ हैं

1.नित्य उषापान करने से अनेक रोग दूर हो जाते हैं तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

2. पाचन तंत्र के साथ-साथ समस्त नाड़ियों की शुद्धि होती है शरीर में जलापूर्ति अच्छी होने के कारण शारीरिक मानसिक उर्जा में वृद्धि होने लगती है। किन्तु दिनभर में भी जलाहार उचित भाग में करते रहना चाहिए।

3. उषापान से गैस, अम्लपित्त व कब्ज आदि उदर विकारों में भी अद्‌भुत लाभ होता है। वात-पित्त-कफ तीनों प्रकार के रोग दूर होते हैं। बवासीर,यकृत, हृदय, गुर्दे, मूत्र संस्थान के रोग,त्वचारोग, प्लीहा, नेत्ररोग, सिरदर्द, तनाव आदि समस्त रोग दूर होते हैं।

उषापान से पूरे शरीर की आन्तरिक सफाई होती है। जिससे आन्तरिक अंगो की कार्यक्षमता बढ़ जाती है। दीर्घ आयुष्य की प्राप्ति होती है। रोग पास नहीं फटकते ।

ब्रह्ममुहूर्त के उषापान का इसलिए भी महत्त्व है क्योंकि जल ही इस प्रकृति का मुख्य तत्व है यह हमारे शरीर में लगभग 75 प्रतिशत है तथा शुद्धि का सर्वोत्तम साधन है। अतः उषापान अमृततुल्य हैं, सभी को उषापान अवश्य करना चाहिए।

वैलनेस केयर के प्रकाशन के सम्बन्ध में सूचना

1. प्रकाशन स्थान	: अशोक विहार, दिल्ली।
2. प्रकाशन अवधि	: त्रैमासिक
3. मुद्रक का नाम	: डॉ. राजेश बतरा
क्या भारत का नागरिक है?	: हॉं
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	: XXXXXX
पता- बी-4/55 सी, फेज-।।, अशोक विहार, दिल्ली-52	
4. प्रकाशक का नाम	: डॉ. राजेश बतरा / योग संस्कृति उत्थान पीठ
क्या भारत का नागरिक है?	: हॉं
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	: XXXXXX
5. सम्पादक का नाम	: डॉ. राजेश बतरा
क्या भारत का नागरिक है?	: हॉं
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	: XXXXXX
पता- बी-4/55सी, फेज-।।, अशोक विहार, दिल्ली-52	
6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूँजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों	: XXXXXX

मैं राजेश बतरा एतद्द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी और विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।
दिनांक 1 जनवरी 2021

ह. डॉ. राजेश बतरा
(प्रकाशक के हस्ताक्षर)

सांख्ययोगदर्शनयोः मनस्स्वरूपम्

डॉ. सोनम

येन जगति निखिलाः व्यवहाराः प्रवर्तन्ते, येन ज्ञानेच्छासुखादयः सम्पाद्यन्ते, यत्र चागते सति दोषे जनाः विक्षिप्तोन्मत्तप्रमत्ताः अवगते च सद्विचारज्ञानशीलसम्पन्नाः विवेकयुक्ताः भवन्ति तन्मनः। तच्च मनः दर्शनेषु शास्त्रेषु च कथमुपवर्णितमिति विभिन्नदृष्ट्या विचिन्त्यते।

श्रुतिस्मृतिपुराणदर्शनकाव्यनाट्य साहित्यकलापेषु अहरहरनुष्ठीयमानव्यवहारेषु चोद्देश्यत्वेन मनसो नैकश उल्लेखो विद्यते। प्रायशः सर्वैरपि दार्शनिकैः तत्त्वविद्भिश्चायं पदार्थः उद्देश्यलक्षणपरीक्षामाध्यमेन वाऽव्यवहारविषयीकृतः।

❋ सङ्गच्छध्व सवंदध्वं सन्नो मनांसि जानताम्।
❋ तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु
❋ चन्द्रमा मनसो जायते (जाता)

इत्यादि श्रुतिस्मृतिदर्शनवचनेन मनः विविधस्थलेषु प्रतिपादितम्। तत्र न्यायदर्शने परिगणितेषु द्वादशविधप्रमेयेस्विदमन्यतमं विद्यते। अत्तेदं चिन्त्यं यन्मनो नाम किं, किमिदमणुविभर्वा, सर्वशरीरव्यापि एकदेशवर्ति वा, इन्द्रियमनिन्द्रियं वा द्रव्यमद्रव्यं वा नित्यमनित्यं वा परिच्छिन्नमपरिच्छिन्नं वेति? प्रथमं मनस्स्वरूपं ततः तत्परिमाणादिकं प्रतिपादयिष्यते।

तत्र तावद प्रथमं साख्यदर्शने मनो नाम इन्द्रियाणां नियन्त्रकं ज्ञानेन्द्रियकर्मेन्द्रिययोरतभयोः कार्यसम्पादकत्वादस्योभयेन्द्रियत्वेन व्यवहारः। लक्षणस्तु सङ्कल्पविकल्पात्मकत्वे सति मनस्त्वजातिमत्वमिति तदुक्तमीश्वरकृष्णेन –

''उभयात्मकमत्र मनः सङ्कल्पमिन्द्रियञ्च साधर्म्यात् गुणपरिणामविशेषान्नानात्वं बाह्यभेदाश्च।''

अत्तेदमाशङ्क्यते यदचेतनं प्रमाण प्रमेय मनः कथं सङ्कल्पविकल्पात्मकचेतनकार्यं कर्तुं समर्थः इति तत्समाधीयते यथा तप्तायः पिण्डः वह्निना भिन्नः सन्नपि वहन्सिंयोगाद् अग्निर्मात्यण्डः व्यवह्रियते तथैवा चेतनं मनोऽपि चेतनपुरुषस्य संयोगाद् चेतनगुणैर्युक्तं चेतनवत् प्रतीयते।

तत्वतः सांख्ययोगयोः न पार्थक्यं तथापि मनसस्वरूपविषये उभयोः मतभेदः दृश्यते प्रायशः तत्परिमाणमादया सहमतिः अचेतनाभौतिका नित्यत्वविषये च सहमतिरित्यनयोः निष्कर्षः

योगदर्शने तु सांख्यदर्शनवन्न मध्यमपरिमाणमपि तु विभुपरिमाणवन्यन इति निर्णयः। विभुपरिमाण स्वीकृते सति प्रतिजीवः सर्वज्ञः स्यादिति न शङ्कनीयम् यतः प्रतिशरीरवृत्तिमनसः प्रवृत्तिः। अदृष्टवशाद् विशिष्टविषय एव भवति अतो न सर्वज्ञत्वापत्तिः। उक्तञ्च व्यासमास्ये ''वृत्तिरेवास्य विभुः सङ्कोचविकासिनीत्याचार्य तच्च धर्मादिनिमित्तापेक्षमिति''।

आचार्य विज्ञातभिक्षुणापि योगवार्तिके विभुत्वं प्रतिपादितम् – धर्माधर्मवासना क्षयतया प्रतिपुरुषमन्तः करण नित्यं तच्च नाणु सम्भवति योगिनां सर्वावच्छेदेन एकदा अखिलसाक्षात्कारसम्यवात्। नाप्यन्तः कारणं मध्यपरिमाणं प्रतये विनाशेन अदृष्टाद्याधार तानुपप्रेतेः अतः, परिशेषतोऽन्तः करणं विभ्वेव सिद्धयति।

लेखाः आमंत्रितः सन्ति, विदुषां कृते निवेदनम्

लेखकानां विदुषां कृते एतन्निवेद्यते यत् ते सर्वे अस्यां ISSN संख्यासम्वलितायां 'वैलनेसकेयर'नाम राष्ट्रियपत्रिकायां संस्कृति-धर्म-स्वास्थ्य -साहित्य-योगपरकाणि स्व-शोधलेखानि प्रकाशनाय प्रेषयन्त्विति। ई-मेल् माध्यमेन लेखादिकम् प्रेषयितुं शक्यम् । तदा तु वाक्यमैन-चाणक्यफोन्टद्वारा पेजमेकर इत्यस्मिन् देवनागरीलिप्यां मुद्रितैव लेखाः प्रकाशनाय सौकार्यं भवन्ति । आशास्महे यत् भवन्तः स्वलेखाः सम्प्रेष्य संस्कृतसंस्कृत्यो योगस्य च प्रचाराय नैजं योगदानं प्रदास्यन्ति ।

अस्माकं ई -मेल अस्ति- wellnesscare014@gmail.com इति।

Coronavir
COVID-1

Dr. H. C. Gupta

LET'S KNOW ABOUT THE COVID VACCINATION

1. All approved vaccines including Pfizer, Moderna, Covishield and Covaxin have 100% efficacy in preventing Death due to Covid. Very High efficacy against Severe Covid. High to moderate efficacy (60%-95%) against symptomatic Covid.
2. Because all vaccines prevent severe covid and death. Vaccination of large cohort of population is important if we want to save the humanity from ill effects of the current pandemic.

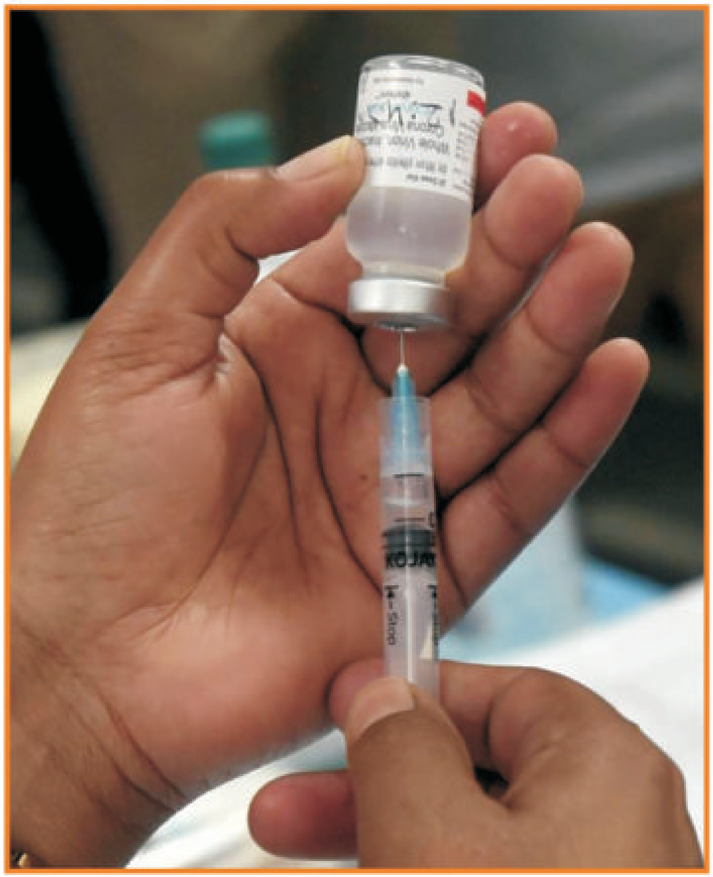
3. In India 2 Vaccines are Available:

- Covishield and Covaxin
- Both Vaccines are effective and safe. There is no authentic data to support which one is better.
- Two doses of Vaccine are required to be given.
- Gap between the 2 doses in case of Covaxin should be 4-6 weeks.
- Gap between the 2 doses in case of Covishield should be 6-8 weeks.
- Vaccine is given intra muscular in deltoid muscle in any one of the upper arm.
- Second dose of Vaccine would be the same as the First vaccine. There should not be any interchange.
- There may be few reactive actions after vaccination. This is the immune response of the body.
- There can be redness or pain at the local site of injection.
- Mild fever, Body and joint pains, Headache.
- One should take only Paracetamol 650, 2-4 times after food in a day, till symptoms are there.
- Diclofenac (popular brands -Voveran, Diclomol, Diclogesic etc) should not be taken.
- Persons having Chest Allergy or any kind of other Allergic disorder should take Montek LC / Montral / Montair LC night before taking vaccine.
- Maximum immune response comes only 15 days after the 2nd dose of Vaccine. After this time person is unlikely to get Covid. In case he/she gets Covid it would be of milder form and NOT LIFE THREATENING. Covid is possible even after 2nd dose.
- After vaccination it is mandatory to use mask, maintain social distancing, repeated hand sanitization and avoid crowded and closed gatherings.
- To check the IMMUNE RESPONSE one can get the COVID Antibodies IgE tested 20 days after the 2nd dose.

4. Nasal vaccines might be able to prevent even asymptomatic covid and bringing an end to this pandemic. Not available at present in India.
5. People with allergy to food, drugs, latex, and venom

previous non covid vaccine can safely take covid vaccine.

6. Only People with severe anaphylaxis to previous covid or other vaccine should avoid covid vaccine.
7. People who have had Covid in past must go for Covid Vaccination four to six weeks after recovery.
8. People who have received Plasma therapy should wait at least four weeks before taking a vaccine.
9. People with Severe disease who are admitted should wait at least 4 to 10 weeks after recovery before taking any vaccine.
10. People with Diabetes should go for vaccination after taking food/breakfast.
11. People who are on Corticosteroids should decrease dose to less than 7.5 mg per day if possible for six weeks when taking the vaccine. .Higher doses act as immunosuppressive and may decease immunity development.
12. Inhaled steroids (inhalers and nebulizers used in Asthma) may not be tapered when taking covid vaccine.



13. People with nasal allergy, Bronchial asthma skin allergy can be safely vaccinated.
14. People on immunosuppressive agents like methotrexate should stop the drug two weeks before and two weeks after the vaccine.
15. Rituximab given for Non- Hodgkin's Lymphoma, Rheumatoid arthritis should be avoided for at least 4 weeks it is advisable to consult treating Doctor.
16. Those being treated for Blood cancer and who have been given Bone marrow transplant should wait at least 3 months
17. Those being given Monoclonal antibodies can be given vaccine safely as it is not alive vaccine.
18. Those without bone marrow transplant/Cell therapy should wait for vaccine till Absolute Neutrophils Count returns to normal.
19. Those who are planning to undergo surgery should take vaccine at least 2 weeks in advance for protection.
21. Older people should be encouraged to take vaccine as risk of covid mortality is high among them.
22. People with Dementia, paralysis etc Neurological disorders should take vaccine as their covid appropriate behavior is likely to be compromised.
22. Stable CKD, Cardiac failure, Liver failure can take Vaccine but their immune response may be poor.
23. Immuno compromised people should preferably be given Covishield vaccine as it has a non-replicating viral vector coding for spike protein.
24. People taking Aspirin and Clopidogrel need not stop these drugs before vaccination
25. People on anticoagulants can be given vaccine safely.

TAKE HOME MESSAGE:

Everyone should get vaccinated and encourage others to get vaccinated.

Note: Though sincere efforts have been made to gather most authentic information from various experts and sources. Still there might be some discrepancies which may be required to be addressed.

JIVANJYOTI
Healthcare
निसर्गोपचार योग केंद्र
जो बदल दे आपकी जिंदगी...

उपचार पद्धती

स्टिमबाथ
शिरोधारा
मड थेरपी
मसाज
योगा

- योग वर्ग (व्याधीनुसार)
- मेडिटेशन
- प्राणायाम
- वजन वाढवून घेणे
- लठ्ठपणा कमी केला जातो सर्व आजारांवर उपचार केले जातील

आपल्या आरोग्याची काळजी हीच आमची प्राथमिकता

मानसिक आजार
रक्तदाब
फुफ्फुसाचे आजार
लठ्ठपणा
गुडघे दुखी
हृदयाचे आजार

नॉलेज पार्टनर - जीवनज्योती फाउंडेशन

योग शिक्षक (कोर्सचे नाव)

*फीस : ₹ 5000/- *फॉर्म फीस: ₹ 200/-
* शिक्षण 8 वी पास * कालावधी ३

मसाज थेरपीस्ट(कोर्सचे नाव)

*फीस : ₹ 5000/- *फॉर्म फीस: ₹ 200/-
* शिक्षण 8 वी पास * कालावधी ३ महिने

नॉलेज पार्टनर - टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ पुणे

नॉलेज पार्टनर - महाराष्ट्र राज्य कौशल्य विकास परीक्षा मंडळ, मुंबई

हेल्थ असिस्टेंट (कोर्सचे नाव)

फीस : ₹ 12800/-
फॉर्म फीस: ₹ 200/-
* शिक्षण 08 वी पास
* कालावधी 1 वर्ष
* जॉब प्लेसमेन्ट सुविधा उपलब्ध (अटीलागू)
* शिक्षणा नंतर 3 महिने हॉस्पिटलला प्रॅक्टीस
* 10 वर्षा पासुन कार्यरत असलेली संस्था शासनांच्या नियमानुसार हॉस्पिटल मध्ये असिस्टंट म्हणुन काम करण्याऱ्यांना सर्टीफिकेट

डिप्लोमा इन योगा एंड नेचरोपैथी d.y.n.(कोर्सचे नाव)

फीस : ₹ 22800/-
फॉर्म फीस: ₹ 200/-
* शिक्षण 12 वी पास
* कालावधी दिड वर्ष
* जॉब प्लेसमेन्ट सुविधा उपलब्ध (अटीलागू)
* रेग्युलर व डिस्टंट कोर्स
*पेशन्टवर प्रॅक्टीकल सुविधा व ऑनलाईन लेक्चर्स उपलब्ध
* 10 वर्षा पासुन कार्यरत असलेली संस्था

सर्टिफिकेट कोर्स इन योगा एंड नेचरोपैथी C.C.Y.N.(कोर्सचे नाव)

फीस : ₹ 18800/-
फॉर्म फीस: ₹ 200/-
* शिक्षण 10 वी पास
* कालावधी 1 वर्ष
* रेग्युलर व डिस्टंट कोर्स
* जॉब प्लेसमेन्ट सुविधा उपलब्ध (अटीलागू)
* शिक्षणा नंतर 3 महिने हॉस्पिटलला प्रॅक्टीस
* पेशन्टवर प्रॅक्टीकल सुविधा व ऑनलाईन लेक्चर्स उपलब्ध

Address

B-13 Adarsh Society, behind CIDCO office, New Cidco,
NashikVivekanand Vihar, In front of Bharat Traders
National Highway No.6, Bhusawal

9373413189
8698191117

सर्वे भवन्तु सुखिनः ॐ सर्वे सन्तु निरामयाः

चिकित्सालय ☎ : 08171422 225, 8171922 225 ☎ : 0121-2528133

Since 2003

संजीवनी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सालय

संजीवनी ट्रस्ट मेरठ (रजि.) द्वारा संचालित

A-34,35 सूर्या पैलेस, दिल्ली रोड़, मेरठ – 250002 (उ०प्र०)

(निकट – **Shopprix Mall**, व दैनिक जागरण चौक तथा अमर उजाला प्रेस)

प्राकृतिक चिकित्सालय एवं योग के मान्यता प्राप्त कोर्स की सुविधा

हमारे यहाँ से अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्, राजघाट, नई दिल्ली का प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का 3 1/2 वर्षीय डिप्लोमा कोर्स (**D.N.Y.S.**) 12 वीं पास छात्रों के लिये व अन्य प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग के छः माह व एक वर्ष के सर्टिफिकेट कोर्स 10 वीं पास छात्रों को कराये जाते हैं।

नोट : हमारे यहाँ सभी प्रकार के नशा छुड़वाने की विशेष व्यवस्था है।

सम्बद्ध – अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् , नई दिल्ली। (ALL INDIA NATURE CURE FEDERATIONS, NEW DELHI)

'' निराश रोगियों के लिए भी आशा का केन्द्र''

बिना अंग्रेजी दवाईयों के लगभग सभी नये व पुराने तथा असाध्य कहे जाने वाले रोगों का सफल उपचार प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग व एक्युप्रेशर तथा जड़ी बूटियों (औषधियों) व आयुर्वेदिक पंचकर्मो (शिरोधारा) आदि के द्वारा अनुभवी चिकित्सकों के मार्गदर्शन में संजीवनी चिकित्सालय में किया जाता है।

'' संजीवनी चिकित्सालय में निम्न बिमारियों का सफल ईलाज होता है''

मोटापा, शुगर (डायबिटीज), ब्लड प्रेशर, गठिया, जोड़ों के दर्द, सभी प्रकार के चर्म रोग, गुर्दो की खराबी (डायलिसिस की स्थिति में भी) लकवा, दमा, माईग्रेन, मिर्गी, पार्किन्शनस (सकंप पक्षाघात), हिस्टीरिया, कब्ज, गैस, एसिडिटी, पाचन सम्बन्धी रोग, ह्रदय रोग, नजला जुकाम, खांसी, ब्रोंकॉईटिस, सभी प्रकार की एलर्जी, गुप्तांगों के रोग, बांझपन, टॉन्सिल्स, साइनस, थाइराइड ग्रन्थि सम्बन्धी रोग, नाक कान–गले के रोग, प्राथमिक स्थिति का कैंसर, अनिद्रा, डिप्रेशन, मानसिक तनाव एवं नशे की लत (व्यसनों) से मुक्ति हेतु मिलें।

चिकित्सालय में रोगियों के लिये भर्ती व ओ.पी.डी. की सुविधा उपलब्ध।
चिकित्सालय में गंभीर रोगियों के लिये भी भर्ती की आधुनिक सुविधा उपलब्ध।
महिला व पुरूषों के लिये फुल बॉडी मसाज की अलग–अलग सुविधा उपलब्ध।

मुख्य चिकित्सक एवं प्रबंधक **डॉ० संजीव कुमार गोयल**
B.Sc., D.Y.N., N.D.

Whats App No.: **09358023825**
M : 09358401591

समय : प्रातः 6 बजे से सायं 8 बजे तक

अनुभवी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सक तथा गुर्दा रोग विशेषज्ञ
मुख्य चिकित्सक के रुप में कार्य करने का 23 वर्ष का अनुभव

बुधवार शाम अवकाश

महिला प्राकृतिक चिकित्सक : **डॉ० (श्रीमती) बबीता गोयल** D.N.Y.S. (Delhi) **M.: 9359908531**

Website : www.sanjeevaninaturopathyhospital.com
E-mail : sanjeevaninaturopathy1@gmail.com

Website : www.sanjeevaninaturopathyhospital.org
E-mail : info@sanjeevaninaturopathyhospital.org

MANUFACTURERS & SUPPLIERS OF : Naturopathy, Ayurveda, Spa, Physiotherapy, Fitness Equipment and Fibre Glass Products

SE Sharma Enterprises
Sharmafibre.com

QUALITY DELIVERED
MANUFACTURERS OF :
Professional colon Hydro Therapy Machine
Naturopathy, Panchkarma, Steam
& Sauna other Products

Est-1987

WHIRL POOL BATH

JACUZZI

KERALA MASSAGE & SHIRODHARA TABLE

LOCAL STEAM

CIRCULAR JET

SAUNA BATH

BATH TUBS

STEAM BATH CABIN

SHARMA ENTERPRISES

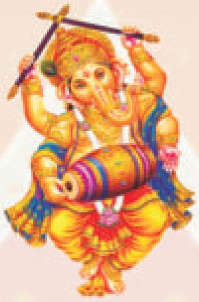
FACTORY :
E-156, Sec-2, DSIDC,
Bawana, Delhi-39
www.sharmafibre.com

OFFICE (SHOWROOM) :
RZ-63, Gali No. 26, Vashisht Park,
Pankha Road, (Opp. Petrol Pump),
Near Janak Cinema, New Delhi-46

E-mail : info@sharmafibre.com

Call/WhatsApp.: 9868931750, 9210053968

RNI NO. DELMUL/2014/60747



ओमप्रकाश गोयनका
9810011579

Rasila

Mango Extravaganza

Alphonso Mango Jalebi
Alphonso Mango Burfi
Alphonso Mango Sandwich

Rasila Mango Bar EXPORT QUALITY
LNG MANGO BAR
दुर्गा लाजवाब आम पापड़
1 TRIPPLE ONE
Dilbahar's

DURGA TRADERS

IMPORTERS & EXPORTERS
SPECIALIST IN : AAMPAPAR & DIGESTIVE CHURAN GOLI

188, Tilak Bazar, Delhi-110006
Tel.: 23978222, 23913150, 23954012, 23921464
E-mail : durgatraders188@hotmail.com